

# タブレットで学習するときのやくそく

しょうがっこう かがくねん  
小学校 下学年むけ

## タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- ・タブレットを見るときは、よい姿勢で  
目と画面を30cm以上はなして見よう。



## 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・30分に1回は、画面から目をはなして、  
20秒以上、遠くを見よう。

## 寝る前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・ぐっすりねるために、ねる1時間前からは、  
デジタル機器を使わないようにしましょう。



## 自分の目や体を大切にしよう

- ・目がかわかないようにまばたきをしたり、  
体を動かしたりして、リフレッシュしよう。



## ルールを決めて使おう

- ・学校のタブレットは学習に関係のないことに  
使わないなど、学校やおうちのルールを守ろう。



こまったときは、先生やおうちの方にそうだんしましょう。