

GIGA端末を使うときの5つのやくそく

□ GIGA端末を使うときは姿勢よくしよう

- ・ GIGA端末を見るときは、目から30cm以上はなして見よう。



□ 30分に1回はGIGA端末から目をはなそう

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



□ ねる前はGIGA端末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。



□ 自分の目を大切にしよう

- ・ 時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



□ ルールを守って使おう

- ・ 分使ったら1回休む、学校のGIGA端末はべんきょう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って使おう。

