

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。

