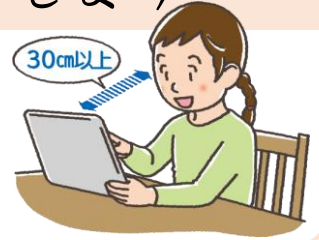


GIGA端末を使うときの5つのやくそく

□ 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。



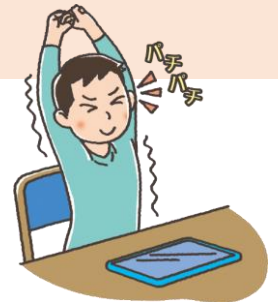
□ ねる前はGIGA端末を使わないようにしよう

- ・ 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よう。



□ 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。



GIGA端末を使うときの5つの約束

□ GIGA端末を使うときは姿勢よく

- ・ GIGA端末を見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



□ 30分に1回はGIGA端末から目を離す

- ・ 30分に1回はGIGA端末の画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



□ 寝る前にはGIGA端末は使わない

- ・ ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



□ 自分の目を大切にする

- ・ 時間を決めて遠くを見たり、目が乾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ましょう。



□ ルールを守って使う

- ・ 分使ったら1回中断する、学校のGIGA端末は学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。

