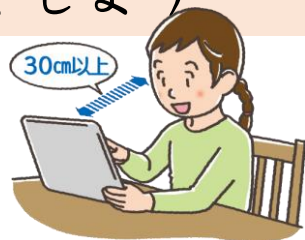


パソコンを使うときの5つのやくそく

□ パソコンを使うときは姿勢よくしよう

- ・パソコンを見るときは、目から**30cm以上**はなして見よう。



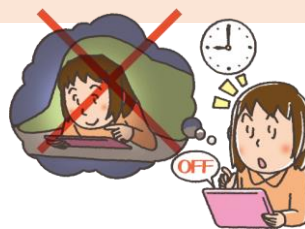
□ 30分に1回はパソコンから目をはなそう

- ・30分に1回はパソコンの画面から目をはなして、**20秒以上**、遠くを見よう。



□ ねる前はパソコン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

- ・**30**分使ったら1回休む、学校のタブレット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。

