

端末利用に関する健康啓発リーフレット

Follow a rule!

# MINATO

## “タブレット” ルール!

学校の先生と一緒に、  
あなたのタブレットの使い方を確認しましょう。  
また、家で保護者と一緒にタブレットの使い方を  
ふりかえってみましょう。

そして、健康に気を付けた  
タブレットの使い方を身に付けましょう!

その1

- タブレットを使うときは姿勢をよくしよう

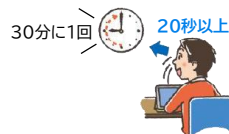
タブレットから目を30cm以上はなして画面を見よう!



その2

- 30分に1回はタブレットから目をはなそう

30分に1回は画面から目を離して、20秒以上、遠くを見ましょう



その3

- 寝る前にはタブレットは使わないようにしましょう

ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはタブレットの利用をひかえよう!



その4

- 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よう!

その5

- ルールを守って使おう

分使ったら1回休む、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、学校や家庭のルールを守って使いましょう!

※  のなかの時間を各家庭で話し合って決めましょう

