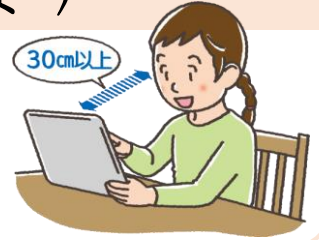


# 端末を使うときの5つのやくそく

## □ 端末を使うときは姿勢よくしよう

- ・ 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回は端末から目をはなそう

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



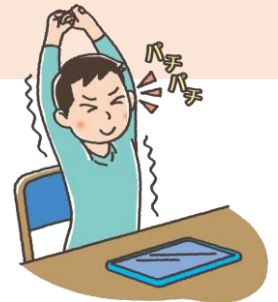
## □ ねる前は端末を使わないようにしましょう

- ・ 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。

