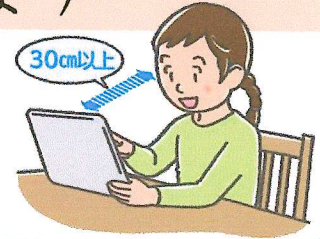


# 端末を使うときの5つのやくそく

## □ 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。



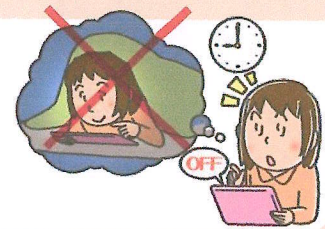
## □ 30分に1回は端末から目をはなそう

- ・ 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。

