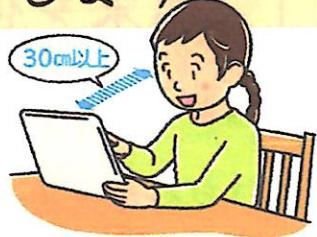


GIGA端末を使うときの5つのやくそく

□ 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

- ・30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。

