

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

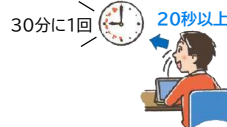
タブレットから  
目を**30cm以上**  
はなして画面を見よう!



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

