

タブレットPCを使うときの4つの約束

目の健康、心身の健康を保つために、学校・お家でのタブレットPCの使用の際は4つのことに注意しよう。お家での利用時間や使い方等のルールを話し合うことも大切だよ。

チェック

① 姿勢を正そう

- ・ 机と椅子の高さを正しく合わせよう
- ・ 目と画面の距離は30cm以上離そう



チェック

② 30分に1回は目を休めよう

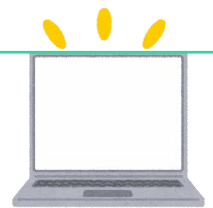
- ・ できるだけ遠くを見て目を休めよう
- ・ 休めるときは20秒以上画面から目を離そう



チェック

③ 画面の明るさを調整しよう

- ・ 部屋の明るさに合わせ明るさを調整しよう
- ・ 夜に自宅で使用の際は昼間よりも明るさを下げよう



チェック

④ 寝る前は使わないようにしましょう

- ・ 寝る前に強い光を浴びるとぐっすり眠れなくなるので就寝1時間前からはICT機器を控えよう



お家の人と一緒に使い方についてチェックしてみよう!!