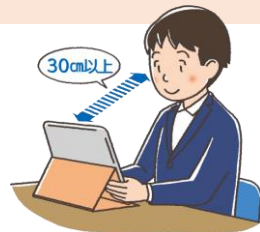


クロームブックを使うときの5つの約束

□ クロームブックを使うときは姿勢をよくする。

- ・ クロームブックを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



□ 30分に1回はクロームブックから目を離す。

- ・ 30分に1回はクロームブックの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



□ 寝る前にはクロームブックは使わない。

- ・ ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



□ 自分の目を大切にする。

- ・ 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ましょう。



□ ルールを守って使う。

- ・ 30分使ったら1回中断する、学校のクロームブック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。

