

がっこう かてい がくしゅう 学校や家庭で**学習**のために約束を守って使いましょう。
やくそく まも つか

1 いすに深くすわりましょう

2 背中を伸ばしましょう

3 画面の角度を見やすい位置にかたむけましょう



タブレットはなして背中ピン！

タブレットを使うときの約束



長時間 画面を見続けな
いようにしましょう

正しい姿勢で使いま
しょう

明るい場所を使いま
しょう

め からだ けんこう かんが 目や体の健康を考えて、タブレットを使う時間は、お家の人と決めましょう。
つか じかん うち き