

# クロームブックを使うときの5つのやくそく

□ クロームブックをつかうときには姿勢よくしよう

- ・クロームブックをみるときには、目を30cm以上はなしてみよう。



□ 45分に1回はクロームブックから目をはなそう

- ・45分に1回はクロームブックの画面から目をはなして、遠くをみよう

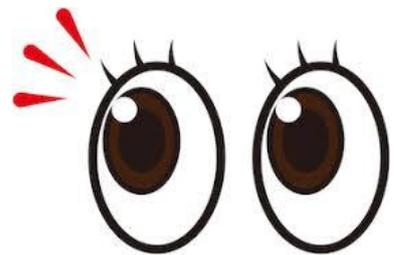


□ ねる前はクロームブックを使わないようにしよう

- ・ぐっすりねるために、夜は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、目をまもろう。



□ ルールを守って使おう

- ・1日につかう時間を家族とそうだんしてきめよう。
- ・勉強にかんげいがないことには使わないようにしよう。
- ・家いがない場所(がくどうなど)では使わないようにしよう。