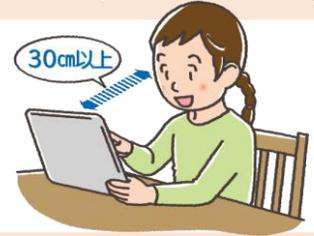


# クロームブックを使うときの5つのやくそく

□ クロームブックを使うときは姿勢よくしよう。

- ・クロームブックを見るときは、目から30cm以上はなして見よう。



□ 30分に1回はクロームブックから目をはなそう。

- ・30分に1回はクロームブックの画面から目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



□ 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、ねる1時間前からはデジタル機器を使わないようにしよう。



□ 自分の目を大切にしよう。

- ・時間を決めて遠くを見たり、目がかわ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。



□ ルールを守って使おう。

- ・30分使ったら1回休む、学校のクロームブックはべんきょうに関係のないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。

