

タブレット 3S Shibuya Selfcare Style

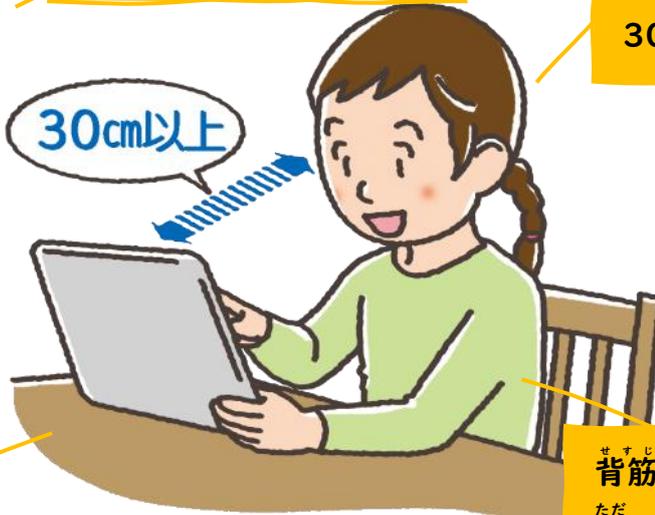
こども けんこう
子供たちが健康に
タブレットを使うために



がめん ひかり あたるときは、
カーテンを閉めましょう

タブレット画面と目は
30cm以上離しましょう

30cm以上



もじ おお
文字の大きさを、
ちょうせつ
調節しましょう

せすじ の
背筋を伸ばして
ただ しせい すわ
正しい姿勢で座りましょう

タブレットを使用するときは…

ストレッチやまばたきをするなど、
からだの調子に気を付けて使しましょう。



30分に1回は休憩を取りましょう。



ねる30分前には、使用をやめましょう。



ルール
を守ろう



がっこう や かい てい
学校や家庭のルールを守って使しましょう。



へや
部屋の明るさに合わせて
やかん
夜間モードを活用しましょう。