

タブレットをつかうときの7つのやくそく

□ タブレットは家いえの中なかで使つかいましょう。

・外そとに持もち出だして使つかったり、旅りょこう行もって行いったりしないようにしましょう。

□ タブレットは学がくしゅう習じゅうにかんけいのあるときだけに使つかいましょう。

・学がくしゅう習じゅうにかんけいのないときには、タブレッは使つかいません。

・自じぶん分い外がの人ひとにも貸かしません。



□ 他人たにんの写しゃしん真しんや動どう画がを撮とってはいけません。

・相あ手ての人ひとが「いいよ。」と言いって撮とってはいけません。



□ ねる前まえは、タブレッを使つかわないようにしましょう。

・ぐっすりねるために、ねる1時間前じかんまえからは使つかわないようにしましょう。

家いえの人ひとにスクリーンタイムをせってい設定せしてもらいましょう。

たとえば・・・夜よる9時じ～朝あさ7時じ



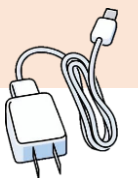
□ 30分ぷんに1回かいはタブレッから目めをはなしましょう。

・30分ぷんに1回かいはタブレッから目めをはなして、20秒びょう以上いじょう、遠とおくを見みましょう。



□ 充じゅう電でんは学がっこう校がっこうの充じゅう電でん器きでしましょう。

・学がっこう校がっこうの充じゅう電でん器き以外いがいで充じゅう電でんして故こ障しょうすると、補ほ償しょうがききません。



□ タッチペンは大たい切せつに使つかいましょう。

・小ちいさいのでなくさないようにしましょう。こわれたり、なくしてしまったりしたときは、代かわりかの物ものを自じぶん分ぶんで用よう意いしましょう。

