

# タブレットを使うときの10このやくそく

## 健康についてのやくそく

年 組 番 なまえ

1 タブレットを使うときは姿勢よくし、目から30 c m 以上

はなして見る。



2 30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、

20秒以上、遠くを見る。



3 ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器

を使わないようにする。



4 外遊びを多くするなど、目を休める時間を作る。

5 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、

自分の目を大切にする。

できたねシール

| 1週 | 2週 | 3週 | 4週 |
|----|----|----|----|
|    |    |    |    |

|   | 1週 | 2週 | 3週 | 4週 |
|---|----|----|----|----|
| 1 |    |    |    |    |
| 2 |    |    |    |    |
| 3 |    |    |    |    |
| 4 |    |    |    |    |
| 5 |    |    |    |    |

## 安全についてのやくそく

6 自分のアカウントカードを貸したり、IDやパスワードを教えたり

しない。(他人からも借りたり、教えてもらったりしない。)



7 学習に関係ないことに使用しない。(特にYouTubeやゲーム)



8 タブレットを持ったまま走ったり、画面を操作しながら歩いたりしない。

9 先生の許可なく、授業以外では使用しない。



10 先生の許可なく写真を撮ったり、動画を撮影したり、録音したりしない。

|    | 1週 | 2週 | 3週 | 4週 |
|----|----|----|----|----|
| 6  |    |    |    |    |
| 7  |    |    |    |    |
| 8  |    |    |    |    |
| 9  |    |    |    |    |
| 10 |    |    |    |    |

上のやくそくが守れないときは、みなさんの心身の安全を守るために、使用を停止する時があります。

# タブレットを使うときの10このやくそく

## 健康についてのやくそく

年 組 番 なまえ \_\_\_\_\_

1 タブレットを使うときは姿勢よくし、目から30 c m 以上

み  
はなして見る。



2 30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、

びょういじょう      とお      み  
20秒以上、遠くを見る。



3 ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器

つか  
を使わないようにする。



4 外遊びを多くするなど、目を休める時間を作る。

5 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、

じぶん      め      たいせつ  
自分の目を大切にする。

できたねシール

| 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|----|----|
|     |    |    |    |

|   | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|-----|----|----|----|
| 1 |     |    |    |    |
| 2 |     |    |    |    |
| 3 |     |    |    |    |
| 4 |     |    |    |    |
| 5 |     |    |    |    |

## 安全についてのやくそく

6 自分のアカウントカードを貸したり、IDやパスワードを教えたり

しない。(他人からも借りたり、教えてもらったりしない。)



7 学習に関係ないことに使用しない。(特にユーチューブやゲーム)



8 タブレットを持ったまま走ったり、画面を操作しながら歩いたりしない。

9 先生の許可なく、授業以外では使用しない。



10 先生の許可なく写真を撮ったり、動画を撮影したり、録音したりしない。

|    | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----|-----|----|----|----|
| 6  |     |    |    |    |
| 7  |     |    |    |    |
| 8  |     |    |    |    |
| 9  |     |    |    |    |
| 10 |     |    |    |    |

うえ      まも      しんしん      あんぜん      まも      しょう      ていし      とき  
**上のやくそくが守れないときは、みなさんの心身の安全を守るために、使用を停止する時があります。**