

せなか  
タブレット 30cm はなして 背中ピン!

ふか  
1 いすに深くすわりましょう

せなか の  
2 背中を伸ばしましょう

がめん かくど  
3 画面の角度を  
み いち  
見やすい位置に  
かたむけましょう



# タブレットを使うときのやくそく

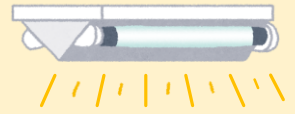
じ かん  
時 間



し せい  
姿 勢



あか  
明るさ



よ  
う  
に  
し  
ま  
し  
ま  
し  
よ  
う

ち  
よ  
う  
じ  
かん  
長  
時  
間  
が  
め  
ん  
画  
面  
を  
見  
続  
け  
な  
い

た  
だ  
し  
せい  
正  
し  
い  
姿  
勢  
で  
使  
い  
ま  
し  
よ  
う

あ  
か  
ば  
し  
よ  
明  
る  
い  
場  
所  
で  
使  
い  
ま  
し  
よ  
う