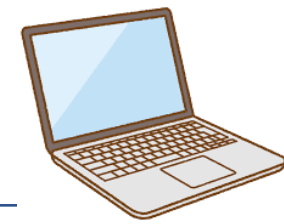




タブレットのつかいかた がつごう 9月号



◎つかう時間^{じかん}をきめて、つかいすぎないようにしよう

タブレットやスマホからは「ブルーライト」という^{ひかり}光が出ています。

これを^{なが}長い時間^{じかん}みているとものがぼやけてみえるなど^め目によくありません。

つかう時間^{じかん}をきめて、^{なが}長い時間^{じかん}つかわなくふうをしましょう。

^{よる}夜、くらいところでつかうのはやめましょう。^め目がわるくなってしまうです。



タブレットからでるブルーライト。
見すぎるとよくありません



つかいすぎないようにじかんをきめて



くらいところでタブレットつかうのはダメ！

また、ねる^{まえ}前にタブレットをつかうと^{からだ}体のリズムがくずれてしっかり
ねむることがむずかしくなります。イライラしやすくもなります。

^{しゅくだい}宿題は、^{がっこう}学校から帰^{かえ}ったらすぐやって、ねる前にタブレットを
つかわなくふうをしましょう。

