



タブレットのつかいかた 9月号



◎つかう時間きめて、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」という光が出ています。

これを長い時間みているとものがぼやけて見えるなど目によくありません。

つかう時間をきめて、長い時間つかわなくふうをしましょう。

夜、くらいところでつかうのはやめましょう。目がわるくなってしまいます。



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、ねる前にタブレットをつかうと体のリズムがくずれてしっかり
ねむることがむづかしくなります。イライラしやすくなるります。

宿題は、学校から帰ったらすぐやって、ねる前にタブレットを
つかわなくふうをしましょう。

