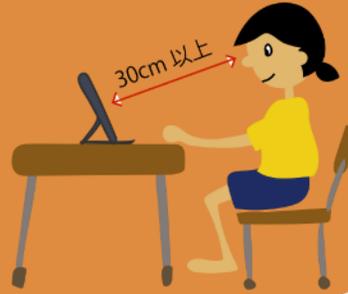


あいぱど つか まも  
～iPadを使うときに、守ってほしいこと～

# けんこう 健康のために



めをやすめる



がめんから  
なるべく  
はなれよう

めがかわかな  
いように



ときどき、  
まばたきを  
しよう

めをやすめる



ときどき、  
いちばん  
とおくの  
かべをみよう

みやすく



みにくいときは  
がめんの  
あかるさを  
かえよう

ぐっすり ねる



ねるまえは  
つかわない  
ようにしよう