

たんまつ つか まも  
～端末を使うときに、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