

猪苗代町東部学校保健委員会

(東中学校・長瀬小学校・緑小学校・さくらこども園)

毎月第2水曜日は ノーメディアデー (NOテレビ・NOゲーム)



(家族の団らん・家族で読書など時間を有効に活用しよう!)

家に帰るとすぐにテレビのスイッチを付けたら、ゲームを始めるといつまでも終われなかったり、スマホを手放すと落ち着かなくなったり…、メディアに振り回されていませんか？

☆毎月第2水曜日は、「ノーメディアデー」にチャレンジしましょう。

☆テレビやゲームの総時間を見直して、今より少なくしましょう。

(目安は1日2時間まで)

☆携帯電話は、必要な場合のみ使用しましょう。

☆食事や勉強する時は、テレビを消しましょう。

☆家族で過ごす時間をつくり、楽しく会話しましょう。

☆メディアに関するわが家のルールを相談して決めましょう。

※家の中に掲示してください。