

テレビ画面に貼って、家族そろって取り組んでみませんか？



みんなで脳の健康を守りましょう!!

毎月第1水曜日は

# NO. NO. テレビ・ゲーム

家族でゆっくり会話をしましょう。

外遊び、読書、体験活動、手伝いなどをしましょう。

## 使うのは私たち人間です!!

テレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話などにどっぷり漬かっていませんか。  
これらは、使い方を間違えると健全な心身の発達に影響がでます。  
使い方を見直して、大人も子どももまじょうずに活用する力をつけましょう。

## 5つの提言

1. 毎月第1水曜日に「ノーテレビ・ノーゲーム」運動に取り組みましょう。
2. テレビやゲーム、携帯電話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)
3. 食事(授乳)中はテレビを消しましょう。
4. 子ども部屋に不必要なテレビやパソコンなどを置くことはやめましょう。
5. 家族みんなで過ごす時間を大切にしましょう。