

家族の団らん、家族のふれあいを深めましょう!!

毎月「5」のつく日

5日, 15日, 25日は…

ノーメディア Day

○ノーメディアとは？

午後9：00以降、各家庭で家族全員がスマートフォンやインターネット、テレビゲーム等に触れる機会を意図的になくしたり必要最低限にとどめたりすること。

○目的とは？

- 家族の触れ合いや団らんの時間を増やす。
- 読書、家庭学習の時間を充実させる。
- スマートフォンやテレビゲームの適切な使い方について考えるきっかけとする。
- 情報モラルについて考え、SNSによるトラブルを未然に防ぐ。



チャレンジ！4つの目標

- 1 毎月5のつく日は「ノーメディア Day」にチャレンジしましょう。
- 2 家族みんなで過ごす時間を大切にしましょう。
- 3 食事中はテレビを消して家族の会話を楽しみましょう。
- 4 スマートフォンやインターネット、テレビ、ゲーム等の総時間を今よりも少なくしていきましょう。

