

メディア機器に触れる時間を コントロールしましょう

つかう時間について、やくそくをきめる

携帯ゲームで遊ぶ時間やスマートフォンなどを

使う時間を家族で決めて、実行してみましょう。

「週末だけにする」など、遊ぶ日を決めるのもよいですね！



夜～時まで電源を切る

夜寝る前に、テレビや携帯ゲームから出る光を

見すぎると、しっかりした睡眠がとれなくなって、

生活リズムが乱れてしまいます。夜はなるべくやら

ない、もしくは～時までというルールを決めましょう。



メディア機器からはなれて、リアルな経験をする

テレビやゲームで使っていた時間で、様々なことをやってみましょう。

メディア機器からは得られない、新たな発見や体験ができるはずです。

そとあそび
外遊び



てっだ
お手伝い

べんきょう
勉強



しょくぶつ そだ
植物を育てる