

# ノーメディアデー

佐倉小学校

～家庭でルールを決めて、守っていこう ノーメディアデー～  
【メディアとは・ゲーム・テレビ・スマホ・パソコンなど】

1 毎週水曜日は《ノーメディアデー》です。

2 毎日のメディアの使い方をお家の人と振り返ってみましょう。

家庭のルールを守っていますか？

使っているメディアの種類

使っている時間・曜日

使うときやってはいけないこと

など



3 《ノーメディアデー》の日は、メディアを使う時間を可能な限り少なくし、他のことにどんどん挑戦してみましょう。

お手伝い、読書、学習、運動、家族との会話や触れあいの時間を増やしましょう。



メディアを使いすぎるとこんなことが心配です。

- 疲れやすくなったり 朝起きることができなくなったりする。
- 落ち着きがなくなったり 勉強をやる気がしなくなったりする。
- やめようとしても やめられなくなる。

※ WHO（世界保健機関）で「ゲーム障害」を疾病に認定しました。ゲームにはメディア類のどれかが当てはまります。ゲーム障害は今、世界規模で問題になっています。上記の四角囲みにあることのいくつかは、ゲーム障害の症状として表れてきます。

**お家の目につく所にはりましょう！**