

ネット利用も含めた望ましい生活習慣の確立のために

ネットトラブルの根絶のために

ネット利用に関わる心と体の健康課題の解決のために

毎月第1・第3日曜日は



# ノーゲームデー



電子メディアへの接触時間を見直しましょう

## ■ 毎月第1・第3日曜日は「ノーゲームデー」

- 「ノーゲームデー」は、電子メディアとの過度な接触時間を見直すなど、子どものネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着を目指した取組です。
- この日は、スマートフォン等を使ったゲームなどから離れて、「家族の団らん」を大切に、「体験活動」や「読書活動」などに親しましましょう。

※ 電子メディアとは、テレビ、ビデオ、テレビゲーム、携帯用ゲーム、インターネット、携帯電話、スマートフォンなどを意味します。

※ 「ノーゲームデー」は、子どもの電子メディアとの長時間の接触を見直すための取組です。「ゲーム」には、家族や仲間と一緒に楽しむことのできるボードゲームなど、様々なタイプのものがあり、「ゲームは良くない」、「ゲームを排除しよう」などの呼びかけをするものではありません。



# No Action, No Change!

今こそ、大人が力を合わせて行動するとき。行動しなければ変わらない。



北海道子どもの生活習慣づくり実行委員会

(事務局: 北海道教育庁生涯学習推進局生涯学習課)

〒060-8544 北海道札幌市中央区3条西7丁目

TEL 011-204-5744 FAX 011-232-2236

URL <http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssg/dosankooutmedia/top.htm>

