

心と体の健康を守る ノーメディアDAY

つついスマートフォンを手に取っている、長
時間テレビを見ている、なんてことはありません
か？ 電子メディアを使用しない「ノーメディア
DAY」に取り組んでみましょう。

ノーメディアDAYとは？

スマートフォンやテレビなど電子メディアの普及により、私たちの生活はより便利で豊か
になりました。その一方、SNSによるコミュニケーション疲れや電子メディアの長時間利用に
よる睡眠不足などが問題となっています。ノーメディアDAYとは、家庭で電子メディアの使
用方法などを改めて考え生活習慣を見直すことで、**心と体の健康を守る取り組み**です。



家庭で実践！ ノーメディアDAY

step1 電子メディアを使わないことのメリット・デメリットを家族で話し合おう



メリット

- 家族との会話が増える
- 睡眠時間が十分に取れる
- 情報がたくさんありすぎることによる疲れが減る
- SNSに^{ほんろう}翻弄されず、心が安定する など

デメリット

- 新しい情報が得られない
- 友達とすぐに連絡が取れない など

step2 我が家のルールを決めよう

父 我が家のノーメディアDAYはみんなが家にいる日
がいいね。第2日曜日はどうかな。

子 20時から寝るまではお友達との
連絡も少ないし、スマホの電源を
切っても大丈夫だよ。



母 晩ごはんのときはテレビをつけずに、
家族での会話を大切にしたいな。

毎月10日は「みよし市ノーメディアDAY」

市では平成30年から毎月10日に「ノーメディアDAY」を実施。小・中学校で
は市内共通の保健だよりを発行し、電子メディアによる心身への影響などを学
ぶ機会とするなどさまざまな取り組みを行っています。小・中学生の保護者の
皆さんからは「**電子メディア以外の楽しみを見つけるようにしよう**と話し合
いました」「**電子メディアの使用時間を決め、カードゲームなど家族で遊ぶ時間を
作りました**」などという声が届いています。これからも家庭と学校、地域が一
体となって子どもたちの心と体の健康を守っていきましょう。

毎月10日は

みよし市ノーメディアDAY

ノーメディアDAY

◇家族の心に残るの時間や学習、読書、趣味などの時間を増やすため、テレビ、
ゲーム、スマートフォン等の電子メディアの使用をできるだけ減らすなど、
家族でルールを決めたり、ルールを見直ししたりする日です。

わが家のメディアルール(例)

電子メディアの使い方
について家族会議でル
ールの確認・見直しを
します。

わが家の「ノーメディアDAY」
は第1日曜日にします。

平日の朝は、携帯電話、
スマートフォン等
の電源を切ります。

電子メディアを使う時間
を2時間短縮にします。

みよし市・みよし市教育委員会
みよし市小中学校長会・みよし市PTA連絡協議会
みよし市青少年健全育成推進協議会

▲市内の施設に掲示しているポスター