

見直しましよ

# メディア漬け



## 5つの提言

- 1 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 2 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- 3 すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。  
1日2時間までを目安と考えます。
- 4 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

## ～メディア漬けの予防は乳幼児から!～



子ども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物にかかわることが欠かせません。親も子どももメディア漬けになっていませんか？