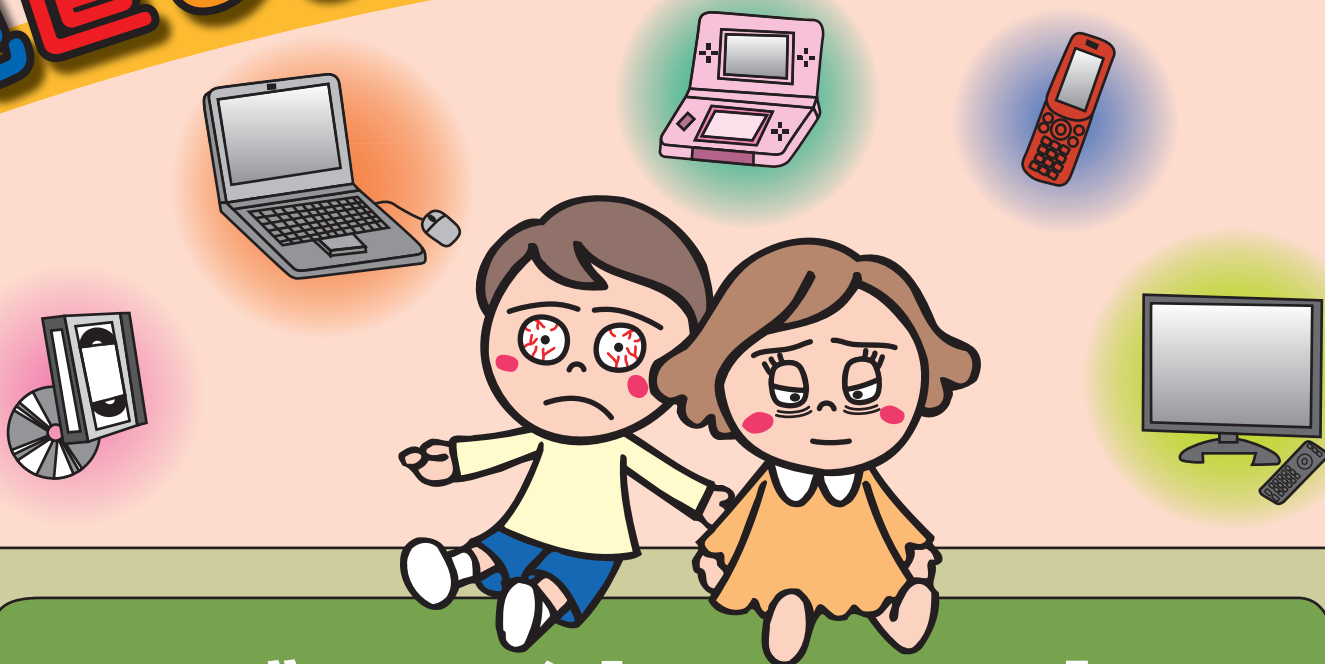


# 見直しましょう



## メディア漬けの子育て

### 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。  
テレビゲームは1日30分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。



**テレビを消して早寝・早起きを!**

**ゲームをやめて親子のふれあいを!**

