長崎市小学校養護部会作成

長崎っ子　電子メディアの約束

な　がさをきめる

遊びで使える時間は家族で決めましょう。

か　ぞくといっしょに

家族とルールを決めて使います。

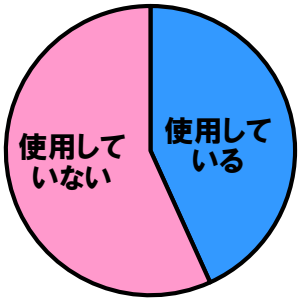
よ　る９時まで

テレビ、ゲームなど。

し　せいを正しく

画面から 30 ㎝以上離しましょう。

目のけんこうチェック
（長崎市内公立小学校４～６年実施）



１日４時間以上使う割合
（長崎市６年生 R4.11 月実施分）

R5.６月実施の長崎市の
結果はこちら↓

電子メディアと
なかよし度チェック↓

お子さまと一緒にチェック
してみましょう！！