



よる9じからは、
わたしじかん。

便利で楽しいスマホやゲーム
つつい、使いすぎてない？

ねむる時間足りてる？

集中して家で学習する時間ある？
自分に向き合う時間ある？

一人ひとりが
大切な時間をもっている。

だから、スマホやゲームを使うのを
夜9時までで終わりにしない？

もちろん、9時になっても
親との連絡や、
大事な連絡はOKだよ。

 ネット・電子メディア利用「ながさき基準」・夜9時まで

※健康的な就寝時刻を高校生でも夜11時と想定し、電子メディア利用は夜9時までとしています。幼児や小中学生はそれぞれの年齢にあった就寝時刻を考えて電子メディア利用を終えてください。
※この時刻はのそましい基準として定めています。お住まいの市町にスマホやゲームの使用にルールを設定している場合は、お住まいの市町のルールを守りましょう。

長崎っ子のためのメディア環境協議会

青少年がネットや電子メディアに適切に関わりながら、人の育ちにおいてかけがえのない子ども期を過ごせるように育つ環境を整えることは、情報社会が進展する現代に生きる私たち大人の責務です。県民各位のご理解とご協力をお願いします。



【事務局】長崎市桜町4-1長崎商工会館9階 長崎県青少年育成県民会議内 ●tel/fax.095-824-7510 ●email:n-kenminkaigi@room.ocn.ne.jp