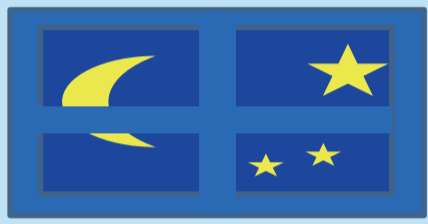


10 オフ運動

規則正しい生活リズムを!



10 オフ運動キャラクター
「10 オフくん」

- 相手のためにも、夜9時以降は送信しない!
- 自分のためにも、夜10時になったら使用をやめる!
- 家族みんなでスマホやゲームのルールを決める!

あなたはだいじょうぶ?
自分のルールを決めよう!



使いすぎに気を付けよう



ゲームばかりで勉強不足...



寝不足になっていませんか



ながらスマホは危険!!



SNSで知り合う人は別人かも



悲しんでいる人はいませんか



電子メディアキャラクター
「10時や犬」

夏の強化週間

7月5日(月) ~ 7月11日(日)

冬の強化週間

12月6日(月) ~ 12月12日(日)