

ベストリズム

がんばるぞ!

せん がん
宣言

1. 家で^{いえ}のメディアの^{やくそく}約束を^{まも}守ろう!

2. 本^{ほん}を^よ読もう! (読^よみ聞^きかせでも^{オーケー}OK)

3. ねる^{ふん}30分^{まえ}前には画面^{がめん}電源^{でん}OFF^{げん}!

4. 食^{しょく}事^い中^{ちゅう}、勉^{べん}強^{きょう}中^{ちゅう}も画面^{がめん}OFF^{でん}!

