

とよおかしょう せんげん
豊岡小メディア宣言

- 1 ^ね寝る1時間^{じかんまえ}前には、メディアをやめます。
- 2 ^{じかん}メディアの時間^きを決めて^{まも}守ります。
- 3 ^{べんきょう}勉強^{しょくじ}や食事のときには、メディアを^け消します。
- 4 ノーメディアにチャレンジします。
- 5 ^{かぞく}家族でメディアのルールを決めて、^{みなお}見直します。
- 6 ^{こま}メディアで困ったことがあったら、大人^{そうだん}に相談します。