スマホやゲームの時間を

＿＿＿時間減らす！

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を

する時間を長くする！

＿＿＿時＿＿＿分に鳴るように

アラームをかける

家の人に＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を

することを伝えておく

スマホやゲームの時間を

＿＿＿時間減らす！

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を

する時間を長くする！

＿＿＿時＿＿＿分に鳴るように

アラームをかける

家の人に＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を

することを伝えておく

スマホやゲームの時間を

＿＿＿時間減らす！

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を

する時間を長くする！

＿＿＿時＿＿＿分に鳴るように

アラームをかける

家の人に＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を

することを伝えておく