



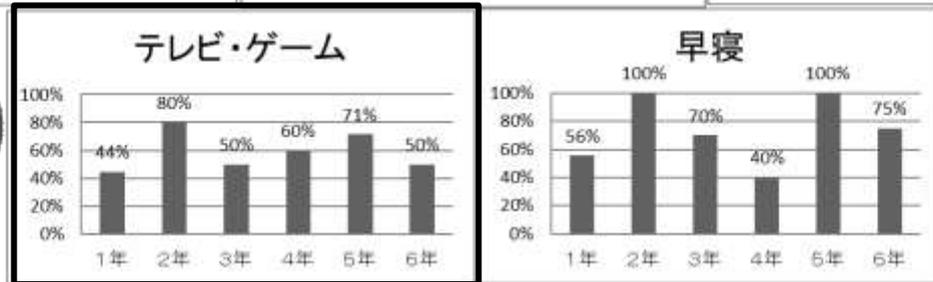
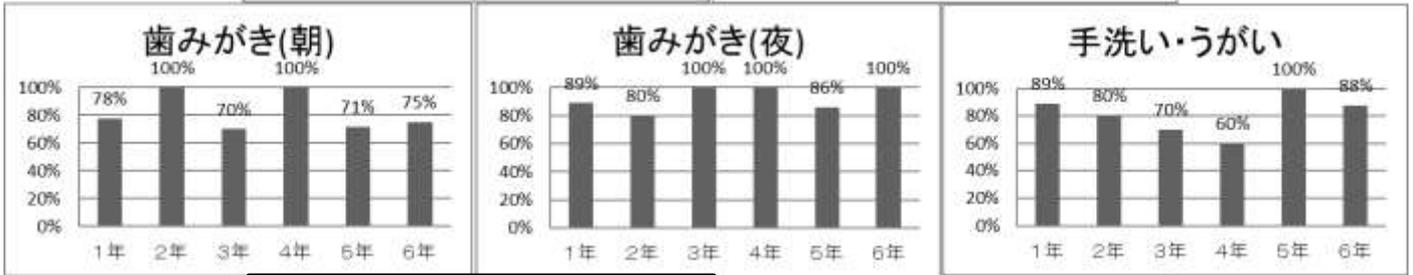
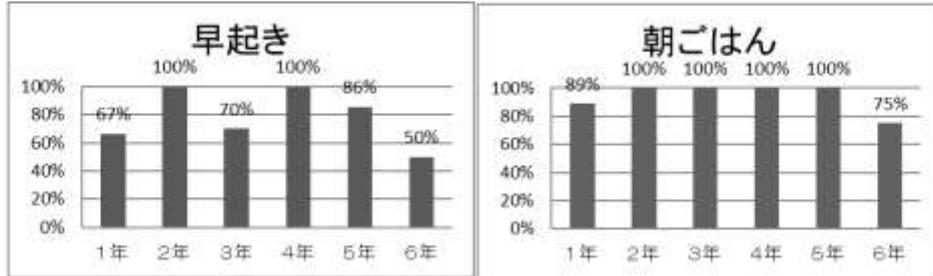
令和5年10月20日

向洋小学校 保健室

No.13

長子配付

*** 10月の生活カレンダーの結果をお知らせします ***



メディアコントロールにチャレンジ

1日はだれでもみんな24時間

24時間 - 学校に行っている時間(約8時間) - 寝ている時間(約9時間) = 7時間

のこり
7時間

みなさんはこの7時間をどうやって過ごしていますか？ テレビやゲーム、動画に、みなさんの貴重な時間をたくさんとられていませんか？ 「〇時まで」と決めていても、いつの間にか過ぎてしまう人もいます。タイマーをセットしたり、ゲームの設定で遊べる時間を制限したりして、コントロールしましょう。