

# なつ+の やくそく



あつい なつを  
 げんきに すごす ために、  
 なつ+の やくそくを  
 しょうかいするで ござる!

1ねんせい  
 ざむらい



ぼうしを  
 かぶろう!

そとでは ぼうしを  
 かぶって おひさまの  
 ねつから あたまを  
 まもるよ。



こまめに  
 みずを のもう!

あせを かいて  
 のどが かわいたら、  
 みずを のまないと  
 からだの なかの みずが  
 たりなく なって しまうよ。

たくさん あせを かいたら  
 きがえよう!



ぬれた ふくを そのまま きて いると、  
 からだが ひえて、かぜを ひいて しまうよ。

はやね はやおき  
 あさごはん!



まいにち きそくただしく すごせば、  
 からだも げんきで あたまも すっきり!

つめたいものを  
 たべすぎないように しよう!



つめたい ものを たべすぎたり のみすぎたり  
 すると、おなかが いたく なって しまうよ。