

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
しょうかいするよ！



ぼうしを
かぶろう！

そとでは ぼうしを
かぶって いないと、
あたまが あつく
なって しまうよ。



こまめに
みずを のもう！

あせを かく まえに、
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、
からだか 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 きそくたくし 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。