ワンダーランド・ワンダーブック
せいかつポスター 6

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。

絵／のぶちか めばえ　デザイン／松本恵子
監修／田村幸子（田村内科小児科医院）［2704］