

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 いたく
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
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 たくさく 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。