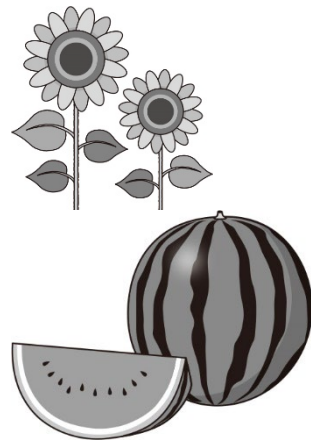


夏休みも 元気にすごそう！

夏休みの約束

あいうえお

- あ** さごはんを
毎日食べよう 
- い** つもと同じ時間に
起きてね 
- う** んどうするときは
水分補給を忘れずに 
- え** いようバランスは
OK? 
- お** ふろに入って
疲れをとろう 



出かけるときのお約束

外で遊ぶときは



ぼうし



水筒



汗ふきタオル
を忘れずに

子どもだけで出かけるときは



おうちの人に

どこで

だれと遊ぶ

何時に帰る

のかを伝える

海や川に 行くときは...



子どもだけで遊ばない

釣りをするときや
 ボートに乗るときは
ライフジャケットを着用

天気の変化に注意

体調が悪い人や
睡眠不足の人は控える

夜ふかし せんげん しま宣言!



夜ふかしの習慣を治すための
ポイントは早起き
起きる時間を決めてみよう!



この時間に起きるためには
何時に寝るといいかな?

