なつをたのしくすごすじゅんびをしよう！

なつじたくカレンダー

SUMMER CALENDAR

・　なつにしたいことランキング　・

このなつにしたいことを、
もじやえでじゆうにかいてみよう！

1 だれとなにができたらたのしい？
パパとママと むしとりにいく

かぞくから
たのしみに しているね！

1 だれとなにができたらたのしい？	かぞくから
2 だれとなにができたらたのしい？	かぞくから
3 だれとなにができたらたのしい？	かぞくから

なつをたのしむには なつじたく がだいじ。

なつじたくのルール

1. あせをかくまえからすいぶんほきゅうをしよう
2. うんどうをしてしっかりあせをかこう
3. おふろ（ゆぶね）にはいってしっかりあせをかこう
4. あせをかいたときも、こまめにすいぶんほきゅうをしよう
（あせをかいたカラダにはポカリがおすすめ）

なつじたくをするために、どうやってあせをかく？

うえのだんになにをしてあせをかいたかをかいて
したのだんにかぞくからコメントをもらってね！

1にち サッカーを20ぷんした。
これからも ファイト！

1にち	2にち	3にち	4にち	5にち
6にち	7にち	8にち	9にち	10にち
11にち	12にち	13にち	14にち	15にち
16にち	17にち	18にち	19にち	20にち

よくがんばりました！これからもなつじたくをつづけよう。