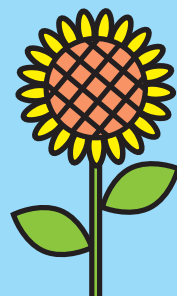


なつをたのしくすごすじゅんぴをしよう！

なっじたくカレンダー

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、
もじやえでじゅうにかいてみよう！

1 だれとなにができたらのしい？

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のしい？

かぞくから

2 だれとなにができたらのしい？

かぞくから

3 だれとなにができたらのしい？

かぞくから



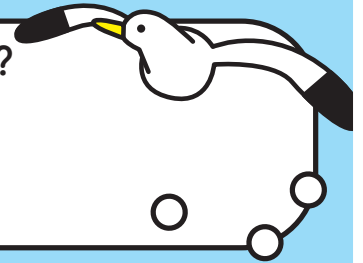
なつをたのしむにはなっじたくがだいじ。

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 あせ サッカーを
20ぶんした。
これからも
ファイト！

1 にちめ

2 にちめ

3 にちめ

4 にちめ

5 にちめ

6 にちめ

7 にちめ

8 にちめ

9 にちめ

10 にちめ

11 にちめ

12 にちめ

13 にちめ

14 にちめ

15 にちめ

16 にちめ

17 にちめ

18 にちめ

19 にちめ

20 にちめ

•• よくがんばりました！これからはなつじたくをつづけよう。 ••