



みみ・はな・のどをまもろう

げんきでいるための 4つのやくそく

まいにちの ちょっとしたことが、みみ・はな・のどを
げんきにするよ。できそうなことから やってみよう！

1 はなは やさしく かむ



かたほうずつ、
ゆっくり。
いっきにつよく
かまないよ。

できたら ここに○！



2 おおきな おとに ちゅうい



ちいさめに



イヤホンは
おとを ちいさめ。
みみを やすませる
じかんも
つくろう。

できたら ここに○！



3 てあらい・うがい



ばいきんを おいだして、
はなや のどの いたいのを よぼう。

できたら ここに○！



4 こまったら おとなに いう



「へんだな」「いたいな」と おもったら、
おうちの ひとに つたえよう。

できたら ここに○！



まめちしき

はなを りょうほう いっしょにつよく かむと、
みみに あつが かかって いたくなることが あるよ。



からだの「へんだな」は、たいせつなお知らせ。

がまんしないで、おとなや おいしゃさんにおしえてね。

