



特別企画 めったら きりって おうちにはってね

# あついひを のりきる 6つの おやくそく

あついひを げんきに のりきるための  
6つの おやくそく みんなはまられるかな？

絵/谷口あさみ © 谷口あさみ/こどもりびんぐ・小学館

## もっていこう

そとにでるときは  
ぼうしと すいとを  
わすれずに

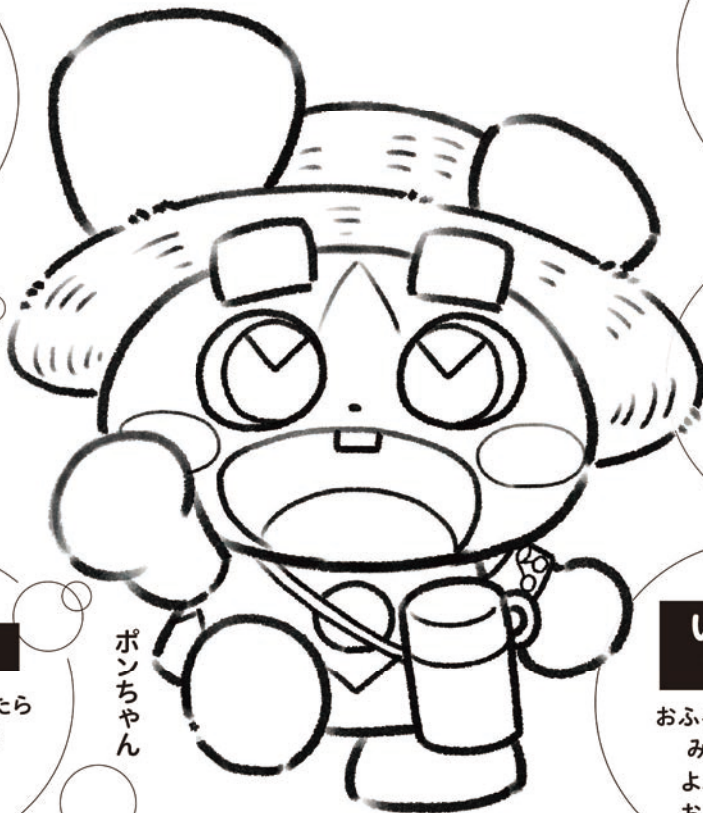
## のもう

あそぶときも  
こまめに みずや  
むぎちやを  
ゴクゴクのもう

## すずもう

おうちがあつかったら  
エアコンなどで  
すずしくしよう

ポンちゃん



## たべよう

あさから あつくても  
あさごはんを  
たくさん たべよう

## やすもう

あついそとで  
あそぶときは  
ときどき ひかげで  
やすもう

## いっぱい ねよう

おふろにはいたら  
みずをのんで  
よふかしせずに  
おやすみなさい

ママ  
パパへ

「ねっちゅうしょうに まけないぞ！」  
ぬりえコンテスト

ポンちゃんのイラストを自由に塗って写真を撮影して、WebまたはInstagramに投稿しよう。入賞者には暑さ対策グッズをプレゼント。詳細は右の二次元コードから！

応募締め切り

2024年8月16日(金) 23:59

賞品



暑さ対策グッズ5商品詰め合わせ  
(10人)

応募・詳細

■ Instagram

①「できたて!ポンチポンチ」を  
フォロー

@dekitate/punch

②「#ポンちゃんぬりえ」をつけて  
写真を投稿

※9月9日(月) 公開予定のあんふあんWeb・ぎゅってWebにて結果発表を行います ※応募時の個人情報は、当選商品の発送にのみ使用します ※結果発表の際、応募時の氏名またはInstagramのアカウント名が記載されます ※あんふあん・ぎゅって姉妹誌です

■ Web



熱中症ゼロへ  
2024

あんふあん・ぎゅっては、熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまおう方をゼロにすることを目指して、「熱中症ゼロへ」プロジェクトに参加しています。  
公式サイト <https://www.netsuzero.jp/>