



# Te mate huka

He mate whakamōrearea mate manawa me te mate ikura roro



Ko te mate huka tētahi mate ka puta mai nā te nui o te huka i roto i ngā toto

Ko te tangata mate huka e tūrarutia **2-4 wā** ki te mate manawa  me te mate ikura roro 

## ME HE MATE HUKA KA TERE AKE TE MATE MANAWA

Putu mai ai ngā ngako i roto i ngā iatuku, ā, nawai ka whāiti haere ngā iatuku



Ka **TERE** kē ake te tupu mai o tēnei mate i ērā e pāngia ana e te mate huka



Ki te pierē ngā kitokito ka tepe ngā toto, ā, ka pāpunitia te iatuku. Nā konei ka pā mai te mate manawa, te mate ikura roro rānei



*Kāore pea koe e mōhio mēnā kua pā te mate huka ki a koe nā te mea kāore ōna tohu mate. Mā te haere rawa kia **whakamātauria ō toto** e mōhio ai koe*

### ĒTAHI ARA HEI HEKE IHO AI TE TŪRARUTĀNGA KI TE MATE MANAWA ME TE MATE IKURA RORO



Me mutu te kaipaipā



Kia hauora ai ngā kai me ngā inu



Me korikori te tinana



Me whakaheke te taumaha



Horoa ō rongoa