

『ほけんだよ』

令和8年7月16日
甲奴小学校 保健室



いはい、なつやすみがスタートしますね。夏にしかできないことに挑戦して、思いきり楽しんでください!

あつ 暑〜い 夏!!

こんなことに注意して、元気に楽しくすごそう!

いちじょうきよう ていか 胃腸機能の低下 おなかのちょうしが わるくなるよ...	つめ の もの 冷たい飲み物や あيس た アイスの食べすぎに ちやうい 注意!
ね、ちやうしやう 熱中症 あたまガンガン からだフラフラ...	えんてんか そと 炎天下や外での うんどう ちやうい 運動に注意! すいぶんほきやう こまめに水分補給!
みず じこ 水の事故 すずしいけれど キケンがいっぱい...	きけん ばしほ 危険な場所へは ちかづ 近付かない! かって い 勝手に行かない!
エ 夜ふかし つぎひやすみは ついついふかし...	なつやすみでも はやね、はやおき! すいみん しっかりと睡眠をとろう!

こわい話と怖い話って本当に涼しくなるの?

ある会社が、夜の暗い部屋で怖い話を見せて、体の温度の変化を調べたようです。その結果、特に温度の変化はありませんでした。

ですが...

寒気がして...

鳥肌が立った...



という参加者がたくさんいるのです...



なぜだろう?

それは、恐怖や不安から身を守ろう!と交感神経が働くから。その影響で、鳥肌がたったり、血管が収縮して血流が減り、寒さを感じるのです!

怖い話はじのスパイスですね



げんきいっぱい なつやすみカレンダーを配付します!

なつやすみ中も、げんきよくすごすために、一週間ごとに目標を決めています。月曜日〜金曜日の間、目標を達成できた日に色をぬりましょう! 9月1日(火)には来て下さい!

