



ほけんだより



令和4年 11月 保健室 齊藤久子

やっぱり10月はあっという間でした。11月は、遠足、学習参観日、社会科見学旅行

(なかよし学級、4年生)などの学校行事があります。そして文化の日、勤労感謝の日

などの祝日もあり、楽しいことやお休みをめざしてご機嫌で過ごせそうな予感がしますね・・・。

朝晩寒くなってきましたので、朝起きるのもきついですが(「きつい」について思うこ

とを川柳にするつもりです→)、早めにお布団とお別れして、温かい朝ごはんを食べて

元気に登校しましょう。

トイレンジャーからのお願い

(トイレそうじの5、6年生)

1. うんちやおしっこの飛び出しに注意してね。



2. よごしてしまったらトイレトペーパーでふきとってね。



3. トイレトペーパー

で遊ばないでね。



「きつい」って いつから どころが どのように？

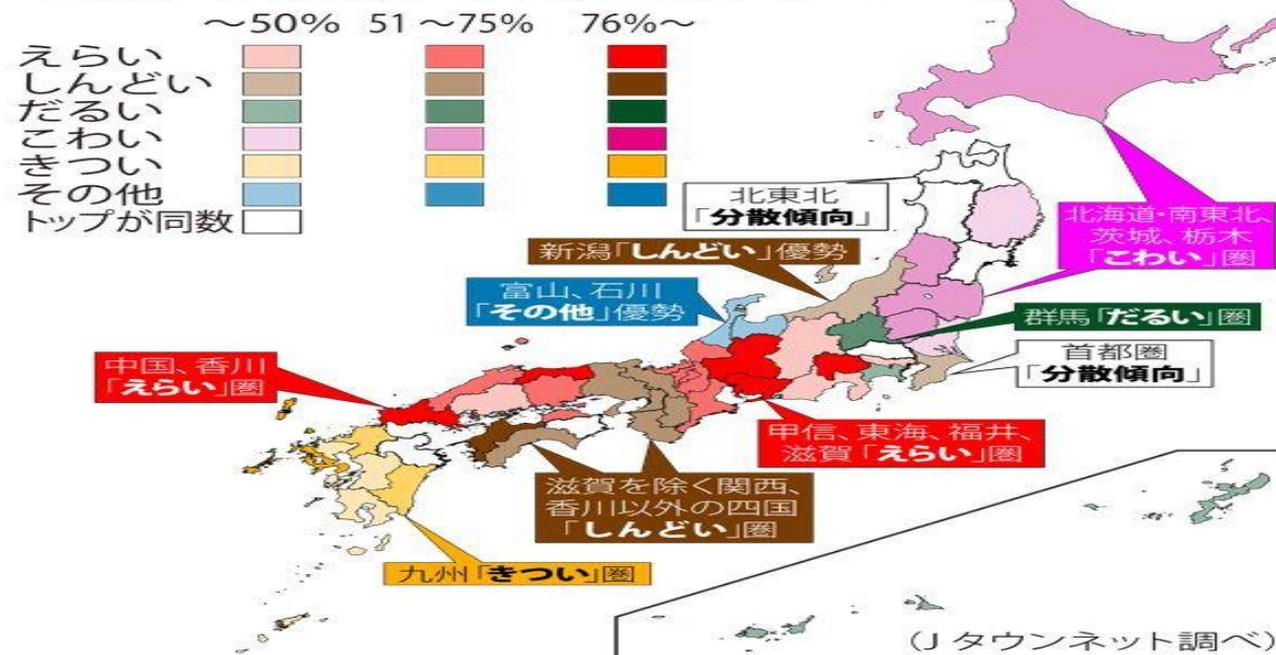
ほけんしつ こころのはいく

「きつい」と言って保健室に来るお友達がとても多いのですが、静岡県で生まれ育った私

には理解が難しい表現なのです。そこで体調不良を表現する言葉について全国の分布を

調べてみました。

【都道府県別】体調が悪いとき、地元の言葉で何と言う？



「きつい」は九州だけですね。静岡は「えらい」になっていますが、私は神奈川県

なので、「だるい」ですね。「だるい」って言います、確かに。ネイティブじゃないってこういう

ことですね。「きつい」はニュアンスがわからないので、「頭が痛い?」「おなかが痛い?」「体

がだるい?」「のどが痛い?」などしつこく聞きますがごめんなさい。



せんせい とつげき 先生たちに突撃インタビュー

テーマ ふゆ たの す ひげつ おし 冬を楽しく過ごす秘訣を教えてください♡



たか きよし たか せんせい
高木義隆先生

ふゆ しゅん たの もの
冬の旬の食べ物を
食べる

きか たこうちょう せんせい
坂田校長先生

ジャズのBGMを聴きながら
ゆっくりお風呂に入る



いわもと あつこ せんせい
岩本淳子先生

あたたか りよくちや
温かい緑茶とおいしい
お菓子をいただく

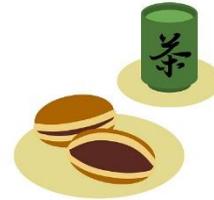


はしもと きさき せんせい
橋本沙季先生

やきいも なべ
と鍋を
たくさん食べる

たむら まり せんせい
田村真理先生

いいにおいのする紅茶を飲む
(いちご、チョコ)



あかさかい すずき せんせい
赤坂五十鈴先生

あたたかい鍋を食べること
こたつにみかん

ひぐち さとし せんせい
樋口諭先生

がんばって早起き
楽しい時間を増やす



まつおか かおり せんせい
松岡香織先生

好きな入浴剤で
お風呂を楽しむ

むらた てっぺい せんせい
村田徹平先生

おいしい鍋を食べる

ひたかり えい せんせい
日高理恵先生

こころ からだ
心も体もあたたかくして、
自分の楽しい時間を過ごす

せり たとし え せんせい
芹田敏枝先生

冬のあたたかい食べ物を食べる