

ほけんだより

令和8年 9月号
下作小学校 保健室



長い夏休みが終わり、久しぶりの学校生活が始まりました。わくわくする気持ちがある一方で、少し疲れが出てしまうこともあります。夜更かしや食事の時間の乱れなどで、一度崩れた生活リズムはなかなか戻りにくいといわれています。早寝早起きや朝ごはんなど、基本的な生活習慣を意識しながら、少しずつ学校のリズムに体を慣らしていきましょう！



『推し活』は こころの栄養？



Q. 「推し活」を通じて、
「人生が変わった」と思いますか？

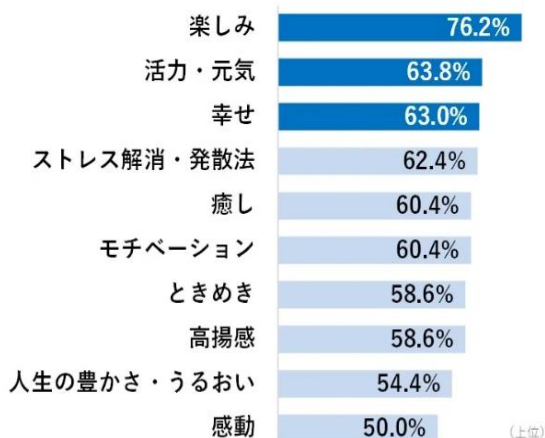


最近、「推し」という言葉を耳にする機会が増えました。推しの対象は、アイドルやスポーツ選手、キャラクターなど人物以外のものまで様々です。疲れた日に元気をもらったり、休日に会いに行ったり、グッズを集めたり…。推しがいる人の中には、そんな“推し活”を日々楽しんでいる方も多いのではないかと思います。今回は、そんな“推し”について興味深いアンケートがありましたので、紹介します。

「推し活を通じて人生が変わったと思いますか？」という質問では、**92.2%**の人が『思う』と回答しました。また、「推し活を通じて得たもの」についてのアンケート結果では、“**楽しみ**”、“**活力・元気**”、“**幸せ**”の回答が多いことが分かります。以上のことから、推し活は、楽しみだけでなく、日々の活力や幸せ、癒やしや感動まで与え、人生を豊かにしてくれることが分かりました。

ぜひお子様と一緒に、色々な作品に触れてみたり、調べてみたりして、推しを見つける時間を楽しんでみてください。

Q. 「推し活」を通じて得たものは？



2022/5/20 パナソニック株式会社調べより

後期の身体計測について

【後期 身体計測の日程】

9月29日(火) 5年生、6年生
30日(水) 3年生、4年生
10月1日(木) 1年生、2年生

9月末から後期の身体計測を行います。髪型や服装の配慮をお願いします。結果につきましては、前期の計測結果とともに別紙にまとめたものを配付予定です。ご理解ご協力よろしくお願いします。

