

2年LHR「心と体の健康を考える」

令和2年10月26日（月）に生徒が6講座の中から自分なりの健康課題を見つけ、選択して受講し、心と体の健康に関する知識の習得と実践力を養いました。

この講座は、2年生生徒保健委員が中心となり、計画・当日の運営・司会を行いました。

<講座内容>

①睡眠習慣の見直しで、あなたの学力、体力、魅力ぐ〜んとアップ！

保野 孝弘 先生(川崎医療福祉大学)

②ストレスとうまく付き合おう

石原 みちる 先生(就実大学)

③対人スキルアップ！ こんな方法あんな方法

田中 順子 先生(川崎医療福祉大学)

④感染症は予防できますか？

渡邊 都貴子 先生(山陽学園大学)

⑤スポーツにおけるセルフコンディショニング

西本 哲也 先生(川崎医療福祉大学)

⑥自分の体は自分で守るための食生活

三宅 沙知 先生(川崎医療福祉大学)

●睡眠習慣の見直しで、あなたの学力、体力、魅力ぐ〜んとアップ！



●ストレスとうまく付き合おう



●対人スキルアップ！ こんな方法あんな方法



●感染症は予防できますか？



●スポーツにおけるセルフコンディショニング



●自分の体は自分で守るための食生活

