

令和3年度 2年LHR「心と体の健康を考える」

令和3年10月18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正しい薬の使い方をしてますか？ | 高木 紀彦 先生(本校学校薬剤師) |
| ②自分の体は自分で守るための食生活 | 河邊 聡子 先生(川崎医療福祉大学) |
| 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) |
| ⑤ストレスとうまく付き合おう | 石原 みちる 先生(就実大学) |
| ⑥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) |

●正しい薬の使い方をしてますか？



●自分の体は自分で守るための食生活



●対人スキルアップ！ こんな方法あんな方法



●スポーツにおけるセルフコンディショニング



●ストレスとうまく付き合おう



●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！

