

2年LHR「心と体の健康を考える」

令和元年10月28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眠りと健康 ～あなたの夜更かし生活が、実は・・・～

保野 孝弘 先生(川崎医療福祉大学)

②学習法について考える —学習の心理学—

森井 康幸 先生(吉備国際大学)

③スポーツ選手のコンディショニング

桃原 司 先生(川崎医療福祉大学)

④ストレスとの上手なつきあい方を考えよう

大西 由美 先生(本校カウンセラー)

⑤電子機器が及ぼす眼への影響

林 泰子 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)

●眠りと健康 ～あなたの夜更かし生活が、実は・・・～



●学習法について考える — 学習の心理学 —



●スポーツ選手のコンディショニング



●ストレスとの上手な付き合い方を考えよう



●電子機器が及ぼす眼への影響



●自分の体は自分で守るための食生活

