

令和4年度 2年LHR「心と体の健康を考える」

令和4年10月31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) |
| 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相手の話を聞くととは | 土井 正人 先生(吉備国際大学) |
| ④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) |
| ⑤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) |
| ⑥スポーツメンタルトレーニング | 田島 誠 先生(川崎医療福祉大学) |

●自分の体は自分で守るための食生活



●ストレスとうまく付き合おう



●相手の話を聞くととは



●電子機器が及ぼす眼への影響



●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！



●スポーツメンタルトレーニング

