

2年LHR「心と体の健康を考える」

平成29年10月23日（金）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ストレスと上手につき合う方法

進藤貴子先生(川崎医療福祉大学)

②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)

③人間関係がうまくいくコミュニケーション ～聴く・話す・書く～

竹中麻由美先生(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食をとおしての心と体の健康

小山洋子先生(ノートルダム清心女子大学)

⑥身近な感染症の話～正しく知って、正しく防ごう～

塩田澄子先生(就実大学)

●ストレスと上手につき合う方法



●眠りと健康 あなたの夜更かし生活が、実は・・・



●人間関係がうまくいくコミュニケーション ～聴く・話す・書く～



●スポーツにおけるセルフコンディショニング



●食をとおしての心と体の健康



●身近な感染症の話 ～正しく知って、正しく防ごう～

