

令和5年度 2年LHR「心と体の健康を考える」

令和5年10月30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。

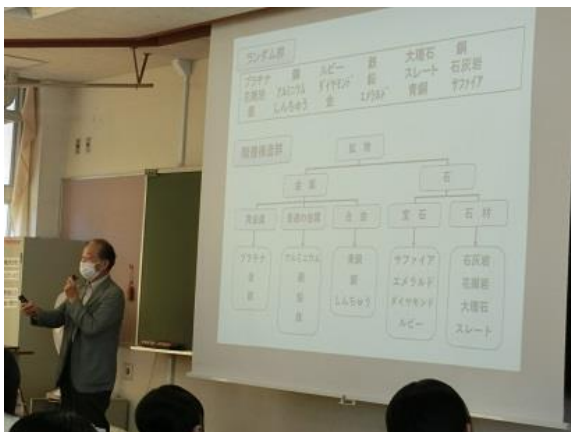
<講座内容>

- ①自分の体は自分で守るための食生活 村上 圭史 先生(川崎医療福祉大学)
- ②勉強法について考える — 学習法の心理学 — 森井 康幸 先生(吉備国際大学)
- ③ストレスとうまく付き合おう 石原 みちる 先生(就実大学)
- 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スポーツコンディショニング 山形 高司 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



●勉強法について考える — 学習法の心理学 —



●ストレスとうまく付き合おう



●感染症は予防できますか？



●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！



●スポーツコンディショニング

