

## 令和7年度 2年LHR「心と体の健康を考える」

令和7年10月27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年生の生徒保健委員が中心となり、計画・当日の運営および司会を行いました。

### <講座内容>

- 1 ストレスを学ぼう 中内 みさ 先生(ノートルダム清心女子大学)
- 2 健康な食事の実践 小川 真紀子 先生(ノートルダム清心女子大学)
- 3 デジタルデバイスの使用が睡眠に与える影響とその対策  
～眼のことを知って睡眠の質、改善しませんか?～ 米田 剛 先生(川崎医療福祉大学)
- 4 がんという病気について 渡辺 陽子 先生(川崎医療福祉大学)
- 5 スポーツ万能になるためのコーディネーショントレーニング  
江波戸 智希 先生(IPU・環太平洋大学)
- 6 知って始める防災の第一歩 小崎 遼介 先生(IPU・環太平洋大学)

### ●ストレスを学ぼう



### ●健康な食事の実践



●デジタルデバイスの使用が睡眠に与える影響とその対策  
～眼のことを知って睡眠の質、改善しませんか？～



●がんという病気について



●スポーツ万能になるためのコーディネーショントレーニング



●知って始める防災の第一歩

