

実施教員	所 属 (学科・専攻)	健康開発学科 検査技術科学専攻
	職位・氏名	教授 有竹 清夏

テーマ	今日からできる眠りと健康づくり		
実施目標 (生徒に何を学んでもらうか等)	睡眠と健康の関係について正しく理解し、運動・食事・生活リズムなどの日常習慣が心身の健康や学習活動に与える影響を学ぶ。 自分の生活習慣を振り返り、より良い眠りと健康づくりのために今日から実践できる行動につなげる。		
授業内容の要旨	厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」の作成に携わり、特に運動・食事等の生活習慣と睡眠に関するセクションを中心に担当した立場から、睡眠と健康の関係についてわかりやすく解説する。 睡眠不足が学習効率、集中力、体調、メンタルヘルスに及ぼす影響を学ぶとともに、生活習慣を見直し、今日から実践できる眠りと健康づくりの方法を学ぶ。		
授業形態	☒ 講義	実習	演習
対象人数	問わない		
必要機材	☒ プロジェクター	☒ スクリーン	☒ パソコン (パワーポイント)
	☒ その他① (マイク)	その他② ()	特になし
実施に当たっての その他留意事項等	キーワード：睡眠習慣、朝食、運動、体温調節、入浴、スマホ、生体リズム、メンタルヘルス、学習活動		