

実施教員	所 属 (学科・専攻)	看護学科
	職位・氏名	准教授 山本 英子

テーマ	思春期・青年期の健康づくり ーセルフケアでこころと体の疲れをとろうー		
実施目標 (生徒に何を学んでもらうか等)	思春期・青年期の健康課題を理解し、こころと体の健康を保つための さまざまなセルフケア（エクササイズ、マッサージなど）を知り、体 験することを目的とする。		
授業内容の要旨	思春期・青年期のこころと体の健康課題、健康を保つ大切さ高校生の 体の疲れ高校生のこころの疲れさまざまなセルフケアとその体験（体 験の内容や人数は要相談）		
授業形態	☒ 講義	☒ 実習	☐ 演習
対象人数	1 クラス程度		
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 (要相談)	☐ 特になし
実施に当たっての その他留意事項等	使用機材は要相談。 講座のねらい、内容、資料などについて担当者と打ち合わせを行う。 身体を動かすスペースがある方が望ましい。		