

実施教員	所 属	看護学科
	職・氏名	准教授 新村 洋未

テーマ	「動くこと」、「休むこと」から考える健康		
実施目標 (高校生に何を学んでもらうか等)	看護師は、疾病を持った人々に対して健康度をあげるよう“活動・休息”という視点からもアプローチする。 私たちがふだんあまり意識せずにしている「動く」「休む」ことの意味を理解し、自分の日常生活にどのように取り入れたらいいかを考える。		
授業内容の要旨	「動くこと（活動）」、「休むこと（休息）」の心身への影響 活動と休息のバランスを整えることの意味		
授業形態	☒ 講義	実習	演習
対象人数	20～30 人程度		
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)
	OHP	その他 ()	特になし
実施に当たっての その他留意事項等	特になし		