

実施教員	所 属	社会福祉子ども学科
	職・氏名	教授 林 恵津子

テーマ	快眠で作る心と体の健康		
実施目標 (高校生に何を学んでもらうか等)	しっかりした睡眠や規則正しい生活リズムの大切さ 規則正しい生活リズムを作るコツ		
授業内容の要旨	睡眠の生理的メカニズム 睡眠が心と体に与える影響 規則正しい生活リズムを作るために、日常生活で配慮すること		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	実習	演習
対象人数	30～50 人程度		
必要機材	<input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター	<input checked="" type="checkbox"/> スクリーン	<input checked="" type="checkbox"/> 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		