

実施教員	所 属	看護学科
	職・氏名	准教授 兼宗 美幸 准教授 山本 英子

テーマ	女子高校生の健康の基礎づくりー月経期を楽しく過ごそうー		
実施目標 (高校生に何を学んでもらうか等)	思春期・青年期は生涯を通じた女性の健康の基礎をつくる重要な時期である。 本講座は健康のバロメーターの一つとして月経にスポットをあて、月経の仕組みや月経期の過ごし方を理解し、健康に生活するための一助となるエクササイズ等の具体策を学ぶ。		
授業内容の要旨	① 思春期・青年期における女性の健康づくりの重要性を理解しよう ② 女性のホルモンバランスや月経サイクルを理解しよう ③ 月経の大切さと月経随伴症状 月経痛・月経過多・PMS（月経前症候群）を理解しよう ④ 月経期を楽しく過ごす対処法を理解しよう（エクササイズの体験：インストラクターによる指導） ⑤ 生涯を通じた女性の健康を理解しよう		
授業形態	☒ 講義	実習	☒ 演習
対象人数	10～300 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(要相談)	特になし
実施に当たっての その他留意事項等	対象は女子のみが望ましいと考える。 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。		