

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	思春期・青年期の健康づくり —セルフケアでこころと体の疲れをとろう—		
実施目標 (高校生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	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	<input checked="" type="checkbox"/> 実習	演習
対象人数	1 クラス程度		
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	<input checked="" type="checkbox"/> 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	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。		