

## 令和2年度 学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修

### ◆ 第1部 小学校・中学校・特別支援学校・市町村向け

カリキュラム	ねらい
<p>講義 「小児・思春期の健康づくり・生活習慣病予防」</p> <p>あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香</p>	生涯にわたって生活習慣病を予防していくため、小児・思春期の健康づくりにおける健康問題について学ぶ。
<p>報告 「子どもの健康課題 調査結果」</p> <p>あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育 石川 裕哲</p>	県内小学校を対象に実施した「子どもの健康課題に関する調査」の結果について報告する。
<p>講義 「こころの健康教育プログラム」</p> <p>あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育 稲吉理恵</p>	子どもの自己肯定感の改善を図り、感情をコントロールする力・他者とより良い関係を築くための力を養うプログラムを紹介する。

### ◆ 第2部 高等学校・特別支援学校・市町村向け

カリキュラム	ねらい
<p>講義 「思春期の健康づくり・生活習慣病予防」</p> <p>あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香</p>	生涯にわたって生活習慣病を予防していくため、小児・思春期の健康づくりにおける健康問題について学ぶ。
<p>講義 「すぐに使える運動指導 ～楽しくからだを動かすコツ～」</p> <p>あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 池田 達哉</p>	運動をすることの必要性和、運動による効果について学び、簡単に行える運動を学校生活や家庭に取り入れる。
<p>講義 「食事指導～将来を見据えた食生活のコツ～」</p> <p>あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 中村 誉</p>	青年期から成人期に向かうにあたって、自己管理により適切な食習慣を身に付けることの必要性和ポイントを学ぶ。

