


学校教育支援事業（出前講座）の内容一覧

1. 講義時間 30分～60分程度（要相談）
2. 講義形式 スライド（パワーポイント）による講義、体験学習、実技など
3. 講義の特徴

【低学年（1～3年生）向け】

ふだんのしせいをふりかえろう



<低学年向け>


「なぜ？どうして？」という疑問に対し、児童がその理由を考えられるようイラストを中心とした資料でわかりやすく解説します。

【高学年（4～6年生）向け】

△小のアンケートより△ デジタル機器とねる時間

ねる前にデジタル機器をよく使う人ほど、ねる時間がおそい傾向がみられた

平日のねる時間(平均)

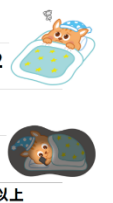


9:44 10:02

週に4日以下 週に5日以上

ねる1時間前までデジタル機器を見ること

△小学校 生活習慣アンケート結果より



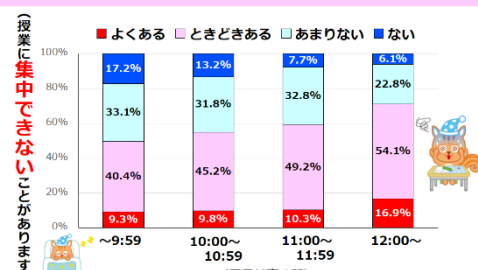
<高学年向け>

事前に実施する生活習慣アンケート調査結果を活用することで、健康課題を児童が自分のこととして捉えられるようにし、健康づくりに対する意識向上を目指した授業を展開します。

【中学生向け】

中学生【平日就寝時間】×【授業の集中度】

(授業に集中できないことがありますか)



平日就寝時間

~9:59 10:00~10:59 11:00~11:59 12:00~

△いち健康プラザ 学校教育支援事業(出前講座)令和4年度 生活習慣アンケート結果 (中学校1~3年生 1,969名)

<中学生向け>

科学的な情報やデータの引用、生活習慣アンケート調査結果の提示により、健康的な生活習慣の重要性を認識してもらい、行動実践を促すように授業を進めます。

4. 講義のテーマ・内容（例）

テーマ『栄養』

朝食の重要性や食事バランスについて解説します。また、適正体重を保つことの重要性や肥満予防について解説します。

- ・ 朝食の重要性
- ・ バランスの良い食事をとるポイント
- ・ 間食（おやつ）のとり方
- ・ スポーツ栄養

テーマ『睡眠』

睡眠のメカニズムや睡眠の必要性について解説します。また、良い睡眠をとるための生活習慣やメディア（デジタル機器）との付き合い方について考えます。

- ・ 睡眠の必要性
- ・ 睡眠不足が引き起こすリスク
- ・ 良い睡眠をとるための生活習慣
- ・ スムーズに眠りに入るためのリラックス法
- ・ メディアと睡眠の関係（メディアとの付き合い方）

テーマ『運動』

日常的な運動（体を動かすこと）の重要性を解説し、講義と実技を組み合わせたプログラムを展開します。

- ・ 運動の必要性
- ・ 正しい姿勢のポイント
- ・ 発達段階別の運動能力
- ・ けがの予防、スポーツ障害
- ・ 実技（姿勢ゆがみチェック・楽しく体を動かすプログラム）

テーマ『こころ』

ストレスマネジメントについて解説します。また、コミュニケーションの難しさや楽しさなどを認識しながらワークを実施します。

- ・ ストレス対処法
- ・ 見方を変える方法（リフレーミング）
- ・ コミュニケーションワーク
- ・ 意見を伝える、聞くポイント
- ・ こころと生活習慣の関係

※出前講座でよく取り上げている内容です。ご要望に応じて構成します。

※上記のほか「生活リズムを整えるコツ」「排便」など、表にないテーマ・内容についても、ご相談に応じます。