

学校教育支援事業（出前講座）の内容一覧

1. 講義時間 30分～45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）】

【高学年（4～6年生）】

【中学生】

「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い授業を展開します。	生活習慣アンケートを活用することで、健康課題を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。	科学的な情報やアンケートの引用により、健康づくり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展開します。
---	---	---

4. 出前講座の流れ



5. 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

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」など、表にないテーマ・内容についてもご相談ください。