#### 学校教育支援事業(出前講座)の内容一覧

- 講義時間 30分~45分程度(要相談) 1.
- 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 2.
- 3. 講義の特徴

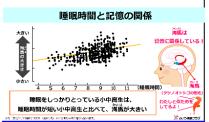
【低学年(1~3年生)】 【高学年(4~6年生)】 【中学生】



「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|実践を促すように授業を展開 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 します。

4. 出前講座の流れ

令和8年 3月

日程調整

2ヶ月前 担当教員 打合せ

講座

講座

1ヶ月前 生活習慣

アンケート

講座直後 アンケート

講座本番



- ①はじめの言葉(児童・生徒)
- ②校長先生のお話
- ③保健委員会による発表(児童・生徒)
- ④講演(プラザ職員)
- ⑤終わりの言葉(児童・生徒)



#### 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。