

令和4年6月13日

睡眠の大切さを学習し、生活習慣を見直そう！

～大塚製薬株式会社と連携して出前講座「睡眠と健康」実施～

1 概要

竹原中学校の第1学年保健体育(保健)の授業における「休養・睡眠と健康」の学習において、大塚製薬株式会社と連携し、出前授業「睡眠と健康」を実施します。

人間の進化と共に、生活のリズムが変容し、体内リズムが崩れつつある現代の中学生の生活を振り返り、自己の生活習慣を見直します。

2 日時及び場所

- ・ 日時 令和4年6月14日(火) 9時35分～12時25分(2・3・4校時)
- ・ 場所 竹原中学校
2校時(9時35分～10時25分):1年A組教室
3校時(10時35分～11時25分):1年B組教室
4校時(11時35分～12時25分):1年C組教室

3 内容

- (1)講師 大塚製薬株式会社
- (2)内容 ・事前アンケートの結果をもとに課題の把握
・人間の進化と生活リズムなどについての説明
・自己の生活を振り返り改善点を見つけ出す
・グループで情報共有および発表
- (3)対象者 竹原中学校 第1学年

問い合わせ	
学校名 竹原市立竹原中学校 担当者 坂田 絵理 電話 0846-22-2045	課名 総務学事課 教育指導担当 担当者 大橋 美代子 電話 0846-22-7753