

1年生 中学生のためのヘルスアップ教室 睡眠を中心にした生活習慣の見直し

令和元年7月5日（金）

大原保健センターから 井上保健師さんをお招きし、
睡眠について学習しました。

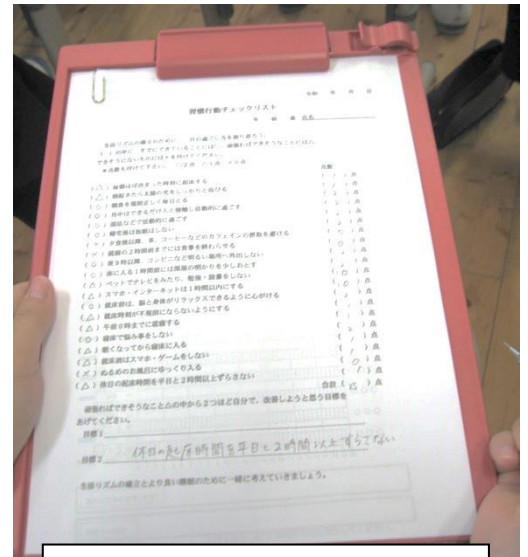


大原保健センター 井上保健師

睡眠に関するクイズに答えながら、自分自身の生活習慣を見直し、生活リズムをコントロールできるようにすることを学んでいきました。



睡眠時間を記録し、生活習慣を見直します。



チェックリストで生活の振り返りをしました。

生活習慣について自分で目標を立て、睡眠時間を記録する「睡眠日誌」を2週間続けます。「睡眠日誌」は井上保健師さんにみていただき、生活習慣の見直しについてアドバイスをいただきます。



