

授業科目名	開講 年次	開講 学期	講義 種類	単位数	担当教員名
保健講義	2	後期	講義	1	大窪 智美
○ 授業の到達目標					
<p>1. 性について理解し、社会生活において互いを尊重できるようになる。</p> <p>2. 適切なストレス解消法を身につけて、心身ともに健康な生活を送ることができるようになる。</p> <p>3. 保育者に起きやすい健康障害を知り、予防に努めることができるようになる。</p> <p>4. 社会人として日々の健康管理が重要であることを理解し実践できるようになる。</p>					
○ 授業の概要					
<p>日々の生活行動や嗜好品の愛用などが、自分の健康を害することに繋がっていないか見つけ直すと共に、生涯を見据えた健康管理を実践するための知識を養う。</p>					
○ 授業計画					
<p>第1回 多様な性の理解と社会生活</p> <p>【事前学修】多様な性について調べる。</p> <p>【事後学修】多様な性を受け入れ互いを尊重し合うことの重要性について考察しまとめる。</p>					
<p>第2回 妊娠のメカニズムといろいろな避妊の方法</p> <p>【事前学修】妊娠のメカニズムについて調べる。</p> <p>【事後学修】授業内容を復習しそれぞれの避妊方法の利点と欠点をまとめる。</p>					
<p>第3回 性感染症とその予防方法</p> <p>【事前学修】性感染症にはどのようなものがあるか調べる。</p> <p>【事後学修】良好な男女交際を続けるために大切なことを考察しまとめる。</p>					
<p>第4回 恋愛における必要な知識と意識</p> <p>【事前学修】ドメスティックバイオレンスについて調べる。</p> <p>【事後学修】恋愛における対等な関係と幸せな恋愛について考察しまとめる。</p>					
<p>第5回 こころの不調を招く要因と対処法</p> <p>【事前学修】10代から50代までの各年代別死亡原因の1位から3位までを調べる。</p> <p>【事後学修】こころの不調に陥らないために日々気をつけることを考察しまとめる。</p>					
<p>第6回 ストレスの捉え方と付き合い方</p> <p>【事前学修】ストレスについて調べる。</p> <p>【事後学修】現代社会におけるストレスの原因を復習し、回避する方法を考察しまとめる。</p>					
<p>第7回 うつ病とは 依存症とは</p>					

【事前学修】 うつ病と依存症の原因と症状について調べる。

【事後学修】 うつ病と依存症の早期発見のポイントをまとめる。

第8回 健康と日々の笑いの重要性

【事前学修】 日常生活における笑いの場面と気持ちの変化を振り返る。

【事後学修】 日常生活に笑いの機会を取り入れる工夫を考察しまとめる。

第9回 アルコールによる健康被害と日々の心得

【事前学修】 アルコールの多飲が体に及ぼす影響について調べる。

【事後学修】 飲酒するにあたっての社会的責任について考察しまとめる。

第10回 おしゃれによる健康被害と日々の心得

【事前学修】 体に悪影響を及ぼすおしゃれについて考察する。

【事後学修】 自分の健康や子どもの健康に悪影響がないおしゃれについて考察しまとめる。

第11回 運転者としての健康管理責任

【事前学修】 危険運転につながる要因を調べる。

【事後学修】 運転者として実践すべき健康管理について考察しまとめる。

第12回 薬物依存のきっかけと健康被害

【事前学修】 違法薬物といわれるものにはどのようなものがあるか調べる。

【事後学修】 違法薬物の恐ろしさを振り返り薬物の誘惑に負けない心構えについて考察しまとめる。

第13回 保育者に起きやすい健康障害

【事前学修】 保育者の仕事内容を踏まえ、起きる可能性がある健康障害についてまとめる。

【事後学修】 保育者に起きやすい健康障害を踏まえ、保育における留意点を考察しまとめる。

第14回 健康を守るための法規

【事前学修】 健康を守るためにどのような法規があるか調べる。

【事後学修】 健康を守るための法規の内容についてまとめる。

第15回 健康を守るためのガイドライン

【事前学修】 健康を守るためにどのようなガイドラインがあるか調べる。

【事後学修】 健康を守るためのガイドラインの内容についてまとめる。

○ 教員の実務経験と授業の関連

保健師として労働者の健康管理に携わった経験を活かし、健康の保持増進について教授する。

○ テキスト

随時資料を配布

○ 参考書・参考資料等

DVD「大笑い健康プログラム」．株式会社ヴィワン

○ 学生に対する評価

定期試験50% 課題50%