健康教育

７月の活動報告

Vol. 70

2020年８月号

7/3、7/10、7/17の3週連続の金曜日に外部の講師の講義による健康講座を行いました。今回のテーマは、生活リズムや余暇活動の事についてやりました。

私は、最初は熱中症や新型コロナウイルスや生理等といった体の事や病気の事について勉強すると思いましたが、主に普段の日常生活の事について学ぶものという事でした。

実際に受講すると、専門用語もあり、まるで大学の講義のように少し難しい内容もありましたが、私が今まで知っている知識だけでなく、今まで知らなかった事を具体的に分かりやすく丁寧に説明してくれ、理解ができました。

具体的には、1、2週間の毎日の生活リズム表の記録を付けて、自分の睡眠時間や一日の生活等がどうなっているのかを知る事ができました。また、先生のアドバイスをその場で受ける事ができて、日常生活の改善に役に立ちました。（Y.H）