

平成 30 年度 宮崎県立看護大学地域貢献等研究推進事業

「中山間地域における思春期健康支援事業」

『思春期健康支援講座』を実施しました！

平成 31 年 3 月 14 日 西米良中学校において、思春期健康支援講座を行いました。

3 年生：10 名の生徒さんが参加しました！

よろしくお祈りします♪



名刺交換ならぬ
“キャンディ交換”でご挨拶

- ★輝く未来に向けて新たな一歩を踏み出す皆さんへ
- ★思春期のからだところについて
- ★性って何？多様な性(LGBT)
- ★性感染症の予防と対応
- ★スライドショー
～人が誕生し育つという事～
- ★新たな生活を始める皆さんへ
簡単にできる生活術を伝授！
～深呼吸～
～肩の上下運動～
～ツボ～



深呼吸してみよう！



のび〜っ！！

最後にメッセージカードを
プレゼントしました♪



4 月から新たな生活が始まる 3 年生にとって、
自分と他者の大切さや存在意義について確認し、
自身の心身を整える方法を学ぶ場となりました

