

わたしたちのからだと健康 第3版



生涯を通じて健康に過ごすためには、若いときから健康について考えていく必要があります。この番組は、自らの健康を積極的に維持・増進しようとする意思決定や行動の選択ができるように、健康に関連する10のテーマについてCGや映像によってわかりやすく解説し、健康について問題解決する力を養うDVDです。保健体育の講義や授業、自己学習に是非ご活用ください。

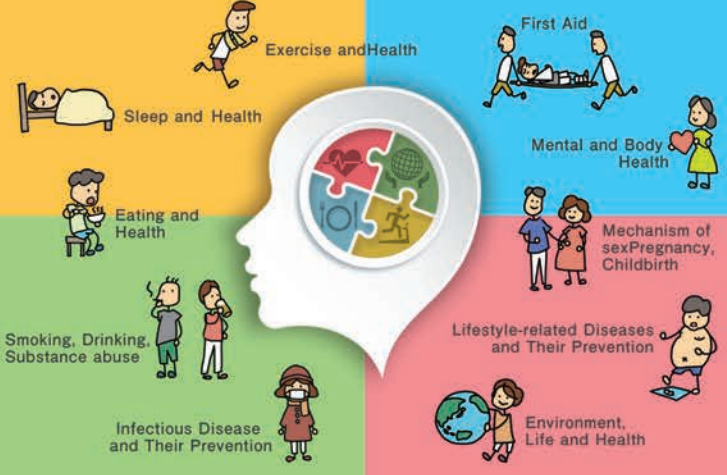
●大学・短期大学・専門学校・保健体育科目・体育系専門職養成校各教育機関図書館・保健センター・高校保健体育 など ●健康に関するテーマを見て学び、体験学習・問題解決学習などのアクティブ・ラーニングに活用できる! ●各Chapter10~15分程度の短い動画で構成されているため、講義・授業の中に組み込んで利用しやすい!

DVD

- DVD全10巻
- 各巻価格 ¥28,000 (税込 ¥30,800)
- セット価格 ¥280,000 (税込 ¥308,000)

● 企画協力: 小澤 治夫 静岡産業大学 副学長 / 経営学部 教授
野井 真吾 日本体育大学 体育学部 教授
岡崎 勝博 東海大学 体育学部 教授

NEW



vol.1 運動と健康 36分

■ 原案監修: 小澤 治夫 静岡産業大学 副学長 / 経営学部 教授
この番組は、運動不足や過剰な運動が体に与える影響や健康、病気、障害との関連について説明し、また健康増進を目的として、楽しく安全にスポーツライフを築く運動の考え方について解説します。

vol.2 睡眠と健康 35分

■ 原案監修: 野井 真吾 日本体育大学 体育学部 教授
この番組は、現在の睡眠の状況と睡眠の問題、睡眠のとり方が身体にもたらす影響、自然と良い睡眠をとるための工夫などを、身体のしくみやデータとともに解説します。

vol.3 食事と健康 42分

■ 原案監修: 杉浦 克己 立教大学 コミュニティ福祉学部 教授
この番組は、生活リズムと食生活や食事内容の変化から生じる健康への影響、バランスの良い食事のとり方、過剰なダイエットによって生じる健康問題、また正しいダイエット、そしてスポーツ栄養やサプリメントの基本的な知識について解説します。

vol.4 喫煙・飲酒・薬物乱用 48分

■ 原案監修: 岡崎 勝博 東海大学 体育学部 教授
この番組は、たばこに含まれる成分が喫煙者に及ぼす健康問題、また周りにも害を及ぼす受動喫煙について、またアルコールが身体に与える影響や正しい飲酒の考え方、そして薬物乱用につながる薬物の知識や乱用が体や心に与える影響について解説します。

vol.5 感染症とその予防 37分

■ 原案監修: 藤原 武男 東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 教授
この番組は、現代の感染症、感染経路、予防接種などの知識、思春期、青年期に知っておくべきHPVやHIV、性感染症の知識やその予防などについて解説します。

vol.6 応急手当 42分

■ 原案監修: 橋本 通 昭和大学 客員教授
この番組は、心肺蘇生法やAEDの手順について一般の方が判断に迷う部分をわかりやすく解説します。また熱中症の理解、対応、予防についてさまざまな知見をもとに紹介しています。 ※ JRC2015年ガイドラインに準拠

vol.7 こころとからだの健康 35分

■ 原案監修: 吉永 真理 昭和薬科大学 臨床心理学研究室 教授
この番組は、こころとからだのつながり、心身相関や、ストレスコーピングなどのストレスへの対処、また青年期に生じやすいこころの問題、精神障害を解説しています。

vol.8 性のしくみ、妊娠・出産 40分 **NEW**

■ 原案監修: 岩室 神也 ヘルスポモーション推進センター 代表 / 厚木市立病院 泌尿器科 医師
この番組は、思春期のからだの変化、青年期の性意識や性行動を紹介し、正しい性への知識を解説します。また妊娠におけるからだの変化や妊娠・出産をサポートする社会のしくみについて解説します。

vol.9 生活習慣病とその予防 41分

■ 原案監修: 勝川 史憲 慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 教授
この番組は、青年期から成人期の生活習慣から生じる生活習慣病について解説し、適切な生活習慣構築への取り組みを紹介し、またがん教育として、がんの発生のメカニズムと予防的なかかわりを紹介します。

vol.10 環境・生活と健康 47分 **NEW**

■ 原案監修: 上地 勝 茨城大学 教育学部 教授
この番組は、地球環境の変化や身近な生活環境から生じる健康問題を紹介します。自らの健康のために周りの環境を整備するヘルスポモーションの取り組みを紹介します。

ポイント 学生が自らの生活や健康について考えることのできるアクティブ・ラーニング用資料つき

ポイント 学生の陥りやすい健康問題を事例や統計でわかりやすく解説

