



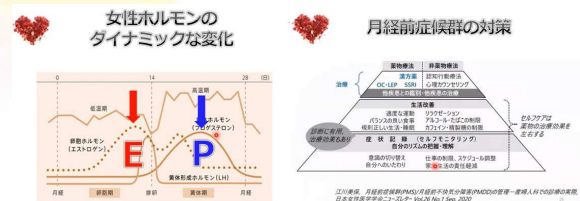
令和3年度 PTA保健体育部では、ZOOMによるオンライン健康講座を開催いたしました。講師には産婦人科医、医学博士、スポーツドクターで、数々のメディアでもご活躍の高尾美穂先生をお招きし、一女生と保護者向けにスライドを使って大変わかりやすく、ためになるお話をさせていただきました。

13:00

第1部

一女生に知ってほしい「皆さんのからだの変化と仕組み」

- ・ 男女の体の違い
- ・ 女性の生理の仕組みとホルモンの変化による体への影響
- ・ 月経前症候群の対策
- ・ コンディションを自分で把握し、楽に生きていく方法を選択する
- ・ 事前アンケートへの回答



14:00

休憩

14:05

第2部

保護者の皆さまに知ってほしい「更年期を前向きに理解するための知識」

- ・ ホルモンに揺さぶられ続ける女性の人生について
- ・ 更年期に起こること
- ・ 更年期障害への対策（漢方・ホルモン療法・植物性エストロゲン摂取・運動）
- ・ 女性が元気に働くために
- ・ 事前アンケートへの回答



15:00

終了

第1部、第2部ともに高尾先生の優しく、楽しく、パワフルなお話に時間の経つのを忘れてしまう程深く引き込まれました。前向きに生きていくためのヒントをたくさんいただきました。200人を超える方々にご視聴いただきました。

保健体育部より

一女でも初めての試みとなるZOOMウェビナーでの生配信での講座開催を快くご承いただいた校長先生、教頭先生を始めとする先生方に心より感謝申し上げます。

また、お忙しい中、2時間という長時間ご視聴いただいた皆さまにも心より感謝申し上げます。講座終了後には数々の温かいご感想をいただきましたこと、重ねて御礼申し上げます。

(文責 保健体育部)