

# 1学年 保健講話を実施しました。

令和4年7月19日（火）1限目～4限目

1・2限目 第一部「命の大切さについて」

日本赤十字社 東京都赤十字血液センターの矢澤 幸雄様より1学年対象に保健講話をしていただきました。

- ・日本赤十字社の活動内容について
- ・がんやその他の病気と輸血との関連について
- ・血液の特性について
- ・献血について
- ・助け合い、支えあう社会について

日本赤十字社の活動や献血と輸血がどのような時に必要になるのか、助け合いの社会について詳しく学ぶ機会になりました。がん教育の内容にも触れ、実際の患者さんや医療現場の願いを理解することもできました。真剣な表情で講話を聞いていました。

3・4限目 第二部 明治食育セミナー「朝食改革でパフォーマンスアップ」

株式会社明治 関東支社 コミュニケーション課 管理栄養士の吉田 栄子様より、食育セミナーを実施していただきました。

- ・朝食の役割について
- ・糖質とタンパク質を合わせて食べる重要性
- ・バランスのとれた朝食の献立
- ・オンラインによる食の栄養バランスチェック
- ・明治の食育 おすすめレシピ

自身の栄養バランスをチェックし、朝食の改善点やメニューの組み合わせについて思考しました。最後の質問タイムでは、様々な質問があり、食生活について日頃感じていた疑問を解消できたようです。

第一部 日本赤十字社東京都赤十字血液センター  
「命の大切さについて」

第二部 明治食育セミナー  
「朝食改革でパフォーマンスアップ」

