

令和5年度
健康教育研修会

仙台っ子健康セミナー

仙台市教育委員会健康教育課 仙台市学校保健会

子供たちが毎日の生活を明るく、楽しく、生き生きと過ごすことができるように支えていくためには、運動習慣、生活習慣、食習慣の3つ柱を確立していくことが大切です。

今回の“仙台っ子健康セミナー”は、様々な視点から子供たちの健康を考える研修会となります。皆様ふるって御参加ください。

8月3日

場所：仙台市医師会館（仙台市急患センター）2階ホール
若林区舟丁 64-12

9時30分～ 受付

研修1 <午前> 10:00～11:45

【講演①】「運動習慣」

「小さな運動で大きな成果。今日からはじめる30の習慣」

講師：（一社）スポーツリレーションシップ協会代表理事、
しつもんメンタルトレーニングアカデミー校長 藤代 圭一 氏

どんな小さな習慣が子どもの力と自信を高めるのか？まるでゲームのように学べる、リラックスした雰囲気での研修です。



12時45分～ 受付

研修2 <午後> 13:00～14:50

【健康教育実践発表】

「心と体を鍛え、大切にしている教育の推進」

仙台市立生出小学校 校長 上原 広樹

『「健やかな体づくり」に取り組む折っ子の育成」

～「健やかな体」を意識した生活習慣を身につけさせるための実践を通して～

仙台市立折立小学校 校長 大友 雄一郎

令和3年度～令和4年度に健康教育推進校として健康教育に取り組んだ生出小と、3年間の取組を経て、マイスター校となった折立小の2校の実践発表です。



【講演②】食習慣

「心身の健康と食事 アスリートの栄養管理について
～スポーツ現場での栄養サポートの実践例を踏まえて～」

講師：株式会社ベガルタ仙台 管理栄養士 山田 大進 氏

プロスポーツの現場での栄養管理や、スポーツを頑張る児童生徒へ栄養管理のアドバイスについてお話しさせていただきます。

14時50分～ 受付

研修3 <午後> 15:00～16:30

【講演③】生活習慣

「目は一生のお付き合い！

～こどもの近視予防のために、私たち大人が知っておくべきこと」

講師：東北大学医学部眼科学教室主任教授 中澤 徹 氏

みなさん、こどもの視力について知っていますか？
今、こどもの目が危険にさらされています。
大学の先生から役立つ情報を提供いたします。



【参加申し込みについて】

- 各研修会（研修1、研修2、研修3）の参加希望を、お電話にて7月18日（火）までお申込みください。
※受付開始 7月7日（金）午前9時より（各先着30名）
- 定員になり次第、申込受付を終了いたします。なお、参加できなかった方には7月20日（木）までに御連絡いたします。

【申込先】

○ 仙台市教育委員会事務局 健康教育課 FAX：268-2935 TEL：214-8882・8868