

高大連携講座視聴による特別活動の認定について

高大連携委員会 鈴木 啓之

八洲学園大学と八洲学園大学国際高等学校は、令和元年度より、インターネットによる大学公開講座の一部を高大連携講座として開講し、高校生が受講して視聴報告書を作成することで高校の特別活動として認定する高大連携事業を実施しています（「学習の手帳」p28 参照）。

令和4年度は、次の番組が5月下旬より順次公開されます（年度内申込期限：令和5年2月21日）。前年度と比べ25%低減した受講料で案内することです。高大連携講座視聴による特別活動の認定をご希望の方は、担任の先生にご相談ください。

八洲学園大学

【高大連携講座】（1500円/番組）



① 寝起きの不調と対処法（約90分動画）



「朝おきられない」「午前中は集中できない」「朝食が食べられない」「寝起きの顔のむくみがひどい」といった不調は、生活の質を著しく下げ、遅刻や欠勤・欠席など社会的評価にもかわります。また、朝が弱い方は入浴中や立ち仕事での立ちくらみを起こしやすい傾向があります。そこで、朝の不調のメカニズムを知ることで、日常生活の工夫や改善の方法を提案します。

② 寝入りや睡眠の不調と対処法（約90分動画）



「寝つけない」「夜中に起きてしまう」ことは中高年に多い不調ですが、近年は若年者でも夜更かしが顕著になってきました。また、子育ての中で「子どもの寝かしつけに苦労する」ことも多いようです。そこで、睡眠機構とその不調のメカニズムを知ることで、よい睡眠を得るための日常生活習慣の工夫や改善の方法を提案します。

③ 生活リズムの不調と対処法（約90分動画）



「月曜朝のつらさ」「睡眠時間の割に寝た気がしない」など、社会人や学生の休み明けの不調が広がっています。また、不登校中学生の4割が「生活リズムの乱れ」を原因にあげ、またその多くが不登校中の昼夜逆転生活を経験しています。とりわけ未成年では生活リズムの乱れで学力や体力が低下することが分かっています。そこで、忙しい現代における生活リズム維持の脆弱性と改善の工夫について提案します。また、海外旅行における時差ぼけの機序と対処法についても、併せて紹介します。

④ 体温調節と発熱、冷え性・低体温症の予防（約90分動画）



ヒトが平熱を保つ仕組みを踏まえて、体調が悪くなると発熱する機序や合理的理由を学びます。関連して発熱を逆手に取ってつけこむ感染症を紹介します。また、体温調節異常としての冷え性や凍傷・子どもに多く見られる低体温症の機序と生活の中での予防法を提案します。併せて、体温や血行からみた入浴の効用とリスク、温泉の泉質別の効能と禁忌についても紹介します。

⑤ 発汗と脱水、暑さへの対処法（約90分動画）



「多汗」を気にしている方もいれば、汗をかけずに熱中症になりやすい方もいます。そこで、「運動」「暑さ」「緊張」「食事」など場面ごとの発汗の機序と役割を解説し、脱水や無理な補水でおこる水中毒などの健康リスクと予防法を紹介します。また、正装時などでの「汗をかかない方法」や運動時のパフォーマンスと汗の関係についても紹介します。

⑥ 頭痛・筋肉痛、慢性痛の予防と対処法（約90分動画）



慢性的な頭痛や季節代わりの周期性の頭痛やひどい肩こり・背中の痛みは、生活や仕事に支障をきたしますし、周りの方に本人のつらさが分かりにくい不調です。また、痛みがひどくなると吐き気・冷汗・顔面蒼白・呼吸困難といった自律神経症状にも苦しめられることとなります。慢性痛は、生兵法はダメで初期のうちに医療機関にかかることが重要ですが、本講では、痛みの機能と機序を理解し、日常生活における痛み発作の予防や予兆の察知、痛みを助長する要注意食品について紹介します。