

都内私立中学高等学校
校 長
保健体育科教諭 殿
養 護 教 諭
関 係 教 職 員

一般財団法人東京私立中学高等学校協会
会 長 近藤 彰郎
東京私学教育研究所長 平方 邦行
芸術体育生活系教科研究会委員長 小島 綾子
(共催：公益財団法人東京都私学財団)

芸術体育生活系教科研究会（保健体育） 「保健分野 講演会・情報共有会」のご案内

～女性のための健康と栄養～



新秋の候、先生方におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

芸術体育生活系教科研究会（保健体育）では、保健分野の「講演会・情報共有会」を開催します。

近年、生徒の心身の健康課題が多様化し、とりわけ女性の身体やホルモンに関する正しい理解とセルフケアの重要性が学校現場でも求められています。そこで本研究会では、第一部として大塚製薬株式会社による「女性ホルモンとライフステージに寄り添うセルフケアについて」の講演を実施し、科学的知見を学ぶとともに、第二部では参加者同士の情報共有を通して指導の工夫や現場の課題について気づきを広げていきます。講演と情報共有を組み合わせた内容により、生徒への指導方法や保健授業への反映を具体的に持ち帰れるよい機会と考えています。

校務ご多忙とは存じますが、貴重な機会でございますので、多くの先生方のご参加をお待ちしております。

1. 日 時 令和7年10月20日(月) 18:00～20:00(予定)
(17:30受付開始)

2. 内 容

第一部 講演

講師 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 つつみ えいた
首都圏第一支店 女性の健康推進担当 堤 栄太 氏

～女性ホルモンとライフステージに寄り添うセルフケアについて～

女性の健康は、ホルモンバランスやライフステージの変化に大きく影響されます。本講演では、思春期から更年期までの女性の身体の変化と、それに伴う健康課題について、最新の知見を交えて解説します。特に、PMSや更年期症状への理解と対処法、骨・脂質代謝やメタボリックシンドロームとの関連性、大豆イソフラボンやエクオールの可能性など、保健体育の授業づくりや総合の時間などに役立つ情報をお届けします。教員として生徒の健康を支える皆様に、セルフケアの視点から女性の健康支援を考える機会となれば幸いです。

第二部 情報共有

グループに分かれ、「講演を受けての感想」や「日ごろの指導の困りごと」などについて共有を行います。



3. 会 場 アルカディア市ヶ谷（私学会館）会議室（千代田区九段北4-2-25）
※ 下部案内図をご参照ください。
4. 定 員 35名(申し込み順 ⇒ 定員になり次第締め切ります)
5. 参加費 無料(本研修会は、当協会会員各校の拠出金と(公財)東京都私学財団からの補助金で運営しております)
6. 申込方法 10月3日（金）までに東京私学教育研究所HPよりお申し込みください。

URL <https://k.tokyoshigaku.com>



7. 委員名（支部・学校名）

委員長 小島 綾子（⑪聖パウロ学園）

委 員 齊藤亜貴子（⑦田園調布学園） 福島 勇（⑦文教大学付属）
瀧井 真弓（⑧田園調布双葉） 鈴浦 雅大（⑩富士見）

東京私学教育研究所 芸術体育生活系教科研究会（保健体育）

担当：今村・板澤

TEL：03-3263-0544

会場・交通のご案内



- 地下鉄 有楽町線 南北線
市ヶ谷駅（1またはA1）出口
- 地下鉄 新宿線
市ヶ谷駅（A4またはA1）出口
- JR 中央線（各駅停車） 市ヶ谷駅

上記改札・出口から徒歩約2分

天候の悪化や各種災害、それに伴う公共交通機関の対応などにより、実施方法（オンライン研修を含む）プログラムの変更や中止（延期）となる場合があります。その際にはweb申込時にご入力いただいたメールアドレスへ迅速にご案内させていただきます。