

--	--

--	--

◎自分で授業を作ってみた感想

授業のソフトは、自分の気持ち(関心)も考慮して作るべきだと感じた。自分がやるのは、相対的に知識をもっているといけるので、自分から率先して深く知れしよる。

体調が良く、不自由なく生活できる状態。
規則正しい生活を送ることのできている状態。

健康とは、運動、睡眠食事を摂ることで自分で作ることができ、社会の医療制度や保健制度によっても健康水準を高めることができる。