

「睡眠・覚醒生活リズム」の講演会のお知らせ

日本における子どもたちの心身の発達に懸念されています。子どもたちの「睡眠と覚醒リズム」すなわち「生活リズムの乱れ」、乳幼児期からの「生活リズムの形成」＝「体内時計の形成」が心身の発達に極めて密接に関連していることが分かってきました。

例えば、ある学校で不登校児の生活リズムを朝型に変えたら、皆登校するようになったそうです。

睡眠リズムの大切さについて分かりやすく教えてください。

誰もが一生お付き合いする「睡眠」について、一緒に学んでみませんか？

日時：2024年5月15日（水） 9：30－11：00

場所：みたけ幼稚園ホール

講師：長谷川武弘先生

テーマ：「睡眠・覚醒生活リズムと心身の発達」

十分な夜間睡眠と適切な生活リズムが子どもたちの心身の発達を守る

長谷川武弘先生プロフィール

Takehiro HASEGAWA Ph.D. (Med.)

株式会社ねる子は育つ 児童発達支援 輝け子ども塾 開設準備室（施設長）

同志社大学赤ちゃん学研究センター 嘱託研究員

日本眠育推進協議会 事務局

講演会に出席希望の方は、jimu@mitakegakuen.org まで出席される方の

「お名前、電話番号、件名を「講演会 睡眠」とご記入の上メールで

お申し込みください。

また、講演会のご視聴は、保護者の方のみとさせていただきます。ご了承ください。