

# 平成 28 年度 公益財団法人日本学校保健会夏季セミナー 「子どもの睡眠と健康」講習会開催要項

## 1 目 的

昨今、生活習慣の多様化やスマートフォンの普及など社会環境の目まぐるしい変化は、子どもの就寝時間にも影響を及ぼしています。睡眠は子どもの発育には欠かせず、また、過度の寝不足や睡眠障害は、精神的不安定をもたらす学業・学校生活にも差し支えることがあります。このように睡眠に関する健康課題が顕著になっていることから、学校関係者に対し、「睡眠」についての正しい知識の普及・啓発を目的に本講習会を開催します。

## 2 日時及び会場

日時：平成 28 年 8 月 5 日（金）開場：13：00 開演 14：00～16：00

会場：四谷区民ホール（東京都新宿区内藤町 87 番地）

募集定員：400 名（申込み先着順・参加費無料）

## 3 主 催

公益財団法人日本学校保健会、アルフレッサ ファーマ株式会社、田辺三菱製薬株式会社

## 4 後 援

東京都教育委員会、一般財団法人東京都学校保健会、睡眠健康推進機構

## 5 対 象

小・中・高・特別支援学校（含私立）の管理職・養護教諭・教諭等学校関係者、学校医、学校歯科医、学校薬剤師ほか

## 6 当日のスケジュール

| 13:00 | 14:00 | 14:05 | 14:50 | 15:05 | 15:50 | 16:00 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 受付    | 開会    | 講演①   | 休憩    | 講演②   | 質疑応答  | 閉会    |

## 7 内 容

### （1）講 演①「生活習慣・学力と睡眠教育」

東京医科大学 睡眠学講座 准教授

医療法人社団絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木 カウンセラー 駒田 陽子 先生

### （2）講 演②「学童期の睡眠障害 -その予防と対応-」

東京医科大学 睡眠学講座 教授

医療法人社団絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木理事長 井上 雄一 先生

### （3）質疑応答

## 8 参加申込方法

学校保健ポータルサイト：<http://www.gakkohoken.jp/> にアクセスし、募集事業案内から本講習会を選択

① ネット申込み：「ホームページからのお申し込みはこちら」へと進む

② FAX 申込み：「ホームページからのお申し込みはこちら」申込用紙をプリントし、必要事項を記入→日本学校保健会へ FAX

《本件照会先》公益財団法人 日本学校保健会（担当：三谷）

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 2-3-17 虎ノ門 2 丁目タワー6 階

TEL：03-3501-0968 FAX：03-3592-3898 E-Mail：ko-hou@hokenkai.or.jp