

福岡市教育委員会 福岡市PTA協議会 共催

オンデマンド動画配信！！

令和6年度「早寝早起き朝ごはん」啓発講演会

「寝る子は育つはホント！

～子どもの睡眠教育(眠育)の視点から～」

子どもの心身の健やかな成長を促すためには、早寝・早起きをすることや朝ごはんをきちんと摂ることなど、子どもの基本的な生活習慣を定着させることがとても重要です。特に、子どもの正しい生活リズムを築く基本となる睡眠は、身体の成長と脳や心の育ち、学力・体力などと深く関係しており、成長期の子どもの健康な身体をつくり、豊かな心を育むため、「睡眠」の大切さについて啓発する講演会を実施します。



講師：大西 良 氏

【講師プロフィール】

筑紫女学園大学 人間科学部人間科学科 准教授

【活動】スクールカウンセラー（筑豊地区の小・中学校）、子どもや保護者を対象に、睡眠の仕組みや眠りの正しい知識と習慣を身につけるための教育「眠育（みんいく）」の啓発

【専門】社会福祉学

【主 著】「貧困のなかにいる子どものソーシャルワーク」2018年出版、「精神保健福祉士のためのスクールソーシャルワーク入門」2012年出版

配信期間 令和6年7月15日（月）～7月28日（日）

対 象 小・中・特別支援学校保護者

PC、スマホとネット環境があれば、
どこからでも視聴可能!!

下記のURL、2次元
コードから視聴可能

参加費無料・事前申込不要



※ 本配信の録音、録画、複製、加工、SNS投稿等の2次利用を禁止します。

問い合わせ：福岡市教育委員会 人権・同和教育課

TEL：092-711-4768 E-mail：katei@city.fukuoka.lg.jp

https://youtu.be/i2_xIwcZWm4