

参加費  
無料

子育てママ・パパのための



# 子育て教育講演会

～子どもの笑顔を育む眠りの  
大切さと、快眠を促す工夫～

日時

2/20 金 10:30～12:00

場所

松永幼稚園 遊戯室

## ～毎日の眠りが成長の土台～

子どもの眠りは、脳や身体、こころを休ませるだけでなく、成長や発達に欠かせない“毎日の土台”です。特に幼稚園の時期は、生活のほとんどが家庭と園の中で過ごされます。だからこそ、おうちの環境や、先生・ご家族のちょっとした関わり方が、お子さんの眠りと成長に大きく関わってきます。最近ではスマホやタブレットの使い方も、子どもの脳や体にどんな影響があるのか、気になる場所ですね。今回の講演では、クイズを交えながら、「子どもの眠り」と「スマホとのつきあい方」について、ご家庭で今日からできることを、いっしょに考えてみたいと思います。



## 講師紹介



広島大学大学院人間社会科学研究科  
田村 典久 准教授

睡眠行動医学を御専門とし、学校や地域での睡眠支援や教育実践に取り組んでおられます。また、日本睡眠教育機構の認定資格「睡眠健康指導士」の養成にも携わられています。

多くの方の  
ご参加お待  
ちしてます

主催・お問い合わせ

松永幼稚園  
松永幼稚園PTA

＼お問い合わせはこちら／



084-933-3359

※在園児保護者以外の方は、お電話にてご予約ください