

第6回 みんないくフォーラム

～今から始めるための研修会～

主催：みんなく地域づくり推進委員会
堺市立三原台小学校
後援：堺市教育委員会

日時 / 会場

令和6年

6月4日(火)

13:50 (5限公開授業) ~ 16:40

会場：堺市立三原台小学校

- 当日は、第1部・第2部ともにスリッパ・靴袋をご持参ください。
- 参加申し込みは不要です。学校関係者・保護者・地域の方…みなさまのご参加をお待ちしています。
- このフォーラムは、「みんなくリーダー研修会」を兼ねています。本年度、引き続きリーダー研修の受講を希望される方はフォーラム終了後、リーダー研修への申し込みをしてください。(今回参加できなかった方も申し込み可)

第1部 13:50~14:35 (各教室)

公開みんなく授業(全クラス実施)

第2部 15:00~16:30 (体育館)

【特別講演】

子どもの成長・発達・学習と睡眠との関係

～健康づくりのための睡眠ガイド2023「こども版」の紹介～



久留米大学 学長
講師：日本睡眠学会 理事長

内村 直尚 氏

健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会 座長、
日本精神神経学会 代議員、日本時間生物学会 評議員 他

平成17年日本で初めて県立高校に導入した昼寝タイムは、センター試験の成績向上、保健室の使用減少など成績アップおよび健康維持につながった。国内トップレベルの睡眠医療チームを率いる睡眠研究の第一人者。

【著書】「プライマリ・ケア医のための睡眠障害」(南山堂) /

「昼寝(午睡)のスヌー15分間の午睡で頭も体もリフレッシュ」

(九州大学出版会) / 「睡眠学」(朝倉書店) 他



【お問合せ先】

みんなく地域づくり推進委員会事務局

堺市立三原台中学校 堺市南区三原台1丁12番1号

Tel: 072-291-0395

fax: 072-291-0310

e-mail

miharadai-j@sakai.ed.jp