

学校保健委員会の開催について(ご案内)

秋冷の候 保護者の皆様にはご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、下記のとおり学校保健委員会を開催いたします。講演は主に児童を対象にしておりますが、保護者の皆様にとっても意義深い内容です。ぜひ親子で参加していただき、睡眠の役割を理解するとともに睡眠を妨げる原因となるネット利用の仕方について話し合う機会になればと考えています。ご多用のこととは存じますが、ぜひご出席くださいますようご案内申し上げます。

なお、会場準備のため、下記の出欠票を10月31日(火)までに担任にご提出ください。

記

1 日 時 令和5年11月21日(火) 13:40~14:30

2 場 所 高岡市立五位小学校 体育館

3 内 容 講演「すいみんってすごい！」

講師 東洋羽毛工業株式会社 上級睡眠健康指導士 伊東 和博 先生

※ 裏面に講師の先生からのメッセージが載っていますので、ぜひご一読ください。

4 参加者 全校児童、PTA会長、参加を希望される保護者



裏面もご一読ください。

----- きりとり -----

令和5年度学校保健委員会 出欠票

該当する項目に○を付けてください。

出席 **欠席**

児童氏名(第一子) _____ (年 組)

保護者氏名 _____

【保護者の皆様へ】

～出前授業・睡眠講話のご案内～

今回の学校保健委員会は上級睡眠健康指導士をお招きして睡眠の授業を開催いたします。



講師：伊東 和博（いとう かずひろ） / 東洋羽毛工業株式会社 所属
一般社団法人日本睡眠教育機構 認定 上級睡眠健康指導士

講師：伊東様よりメッセージ

睡眠はただの休息と考えがちですが、脳や体の成長だけではなく、日々の集中力、記憶の向上や感情のコントロールなどに作用するため、子どもたちの未来に大きな影響を与える可能性があります。しかし、生まれてから当たり前のように毎日睡眠をとってきた子どもたちにとって、どうすれば良く眠れて、どうすれば睡眠の質が悪くなるかといった"眠り方"を考える機会はありませんでしょうか。

とくに子どもたちは自分自身で睡眠をマネジメントすることが難しく、睡眠の良し悪しが日常生活によって左右されてしまう傾向にあります。

そこで、この睡眠講話を通じて、睡眠の大切さや"眠り方"をご家族と一緒に楽しく学んでいただき、未来ある子どもたちの睡眠はもちろんのこと、保護者のみなさまご自身の睡眠も見直していただくきっかけになれば幸いです。

多数のご参加を心よりお待ちしております。何卒よろしくお願い申し上げます。