

令和7年度 こころの健康講演会

世界最下位レベルで寝不足の日本の子どもたちから
世界一睡眠の質がいい日本の子どもたちへ

参加費無料

親子でぐっすりおやすみ時間



日時：令和7年11月28日（金）

13時30分～15時30分（開場13時00分）

場所：香芝市保健センター 3階会議室（逢坂1-506-1）

対象：香芝市民

定員：先着30名

講師：一般社団法人こども睡眠カウンセラー協会 葛川 春菜 氏

申込：電話または窓口で受付

問合せ先：香芝市保健センター 健康衛生課

電話 0745-77-3965 FAX 0745-77-0939

<講演内容>

最近、「夜なかなか眠れない」「朝起きられない」「学校に行くのがつらい」といったお悩みはありませんか？実は、子どもたちの眠りには、心や発達の状態が深く関わっていることがあります。

この講演会では、●睡眠の基本的なメカニズム●発達障害と睡眠の関係●学校に行きづらさを感じている子どもへの理解と支援について、やさしくお話しします。子どもが毎日を元気に過ごすために、今できることを一緒に考えてみませんか？ご家庭で今日から実践できる睡眠の整え方や生活リズムの工夫がきっと見つかります。お気軽にご参加ください。

※感染症予防や気象警報など状況によっては中止、変更、延期することがあります。

市ホームページをご確認いただくか、健康衛生課までお問合せください。

※託児はありません。