聖徳大学児童学研究所主催

第11回 子どもの発達シンポジウム

睡眠、生活リズムと子どもの健康

～早起き、早寝、朝ごはん～

参加費 無料

日本人は大人も子どもも世界一睡眠時間の短い国民と言われていますが、それに対し平成18年4月24日には、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され「早寝早起き朝ごはん」国民運動が進められています。また厚生労働省も平成12年度からの国民健康運動「健康日本21」にあたり、平成15年3月に「健康づくりのための睡眠指針」を策定し、 平成26年3月31日に「健康づくりのための睡眠指針2014」をとりまとめています。

そこで「子どもの発達シンポジウム」では、ショウジョウバエの不眠遺伝子を発見する一方で、睡眠外来も行うなど睡眠の基礎から臨床までの第一人者である粂和彦先生、「こどもの早起きをすすめる会」の世話人であり、早くから子どもの生活リズム確立の重要性について啓発活動を行ってこられた神山潤先生、新生児の光環境問題から研究を始められ、最近「子どもの昼寝が夜の睡眠にどう影響するか」について報告された太田英伸先生に、それぞれの立場からお話いただきます。

講演

「睡眠の不思議～最新の研究から～」
粂　和彦（公立大学法人名古屋市立大学　教授）

「早起きさえすればいい!? それは間違いです」
神山　潤（東京ベイ・浦安市川医療センター CEO）

「上手な昼寝のすすめ」
太田英伸（国立精神・神経医療研究センター・
精神保健研究所、静和会浅井病院）

会場

聖徳大学生涯学習社会貢献センター（聖徳大学10号館）14階
千葉県松戸市松戸1169
JR常磐線・新京成線「松戸駅」下車、東口徒歩1分

平成29年
2月18日(土) 13:00～17:00
定員：100名(事前申し込み不要)

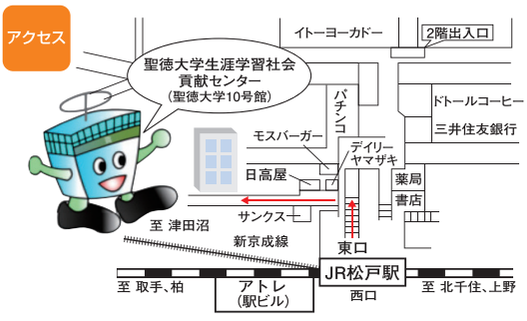
主催

聖徳大学児童学研究所

後援

松戸市、松戸市教育委員会、市川市教育委員会、柏市教育委員会、取手市教育委員会

お問い合わせ

聖徳大学児童学研究所（知財戦略課）
〒271-8555　千葉県松戸市岩瀬 550
電　話：047-365-1111（大代表）
http://www.seitoku.ac.jp/chizai/event/

アクセス