

寝る子は育つ
睡眠の力は大きい
心と体の支援と
脳の成長
今こそ子どもに
健やかな眠りを！



神戸教組 健康セミナー

眠育のすすめ

～睡眠が変われば子どもが変わる～

講師 木田 哲生さん

堺市教育委員会主任指導主事

日本眠育推進協議会評議員。上級睡眠健康指導。大阪教育大学教職大学院修了。著書に『睡眠教育のすすめー睡眠改善で子どもの生活、学力が向上するー』学事出版、『みんなくハンドブック』学事出版、『教育学×医学でわかった親子の「どうしても起きられない」をなくす本』イースト・プレスなど。



開催日時・場所

1月25日（土）10:30～12:00

神戸市教育会館 501

神戸市の小学校で「眠育」が話題になっています。スマホや夜更かしなどの原因で、眠りが不十分な子どもたちが増えている中、「睡眠の大切さ」を子どもと一緒に考え、確認し、毎日の眠りの改善を試みていきましょう。睡眠を大切に生活で、必ず子どもは変わります！子どもの生き生きとした心身・健やかな成長は「よい眠り」で実現しましょう。

お申込み
お問合せ

▼お問い合わせはお電話またはmailで
✉ kobe.teachers.union@gmail.com
☎ 078-242-6624 (月～金の18:00まで)
【担当】神戸市教職員組合 小川・石田

参加費
無料

