

第4回 日本眠育推進協議会シンポジウム

～子どもの生きる意欲と健康を守る眠育～

日時 2020年12月26日(土) 13時～17時30分

オンライン (ZOOM) 開催 参加費 3,000円
(要事前申し込み)

ごあいさつ

日本眠育推進協議会理事長 熊本大学名誉教授 三池 輝久

■ メディアと子どもたちの学力の関係
東北大学加齢医学研究所 所長

川島 隆太 氏

■ 胎児期の睡眠・覚醒リズムについて
九州大学大学院医学研究院 保健学部門 教授

諸隈 誠一 氏

■ 乳幼児期の睡眠・覚醒リズムについて
文教大学教育学部特別支援教育専修 教授

成田 奈緒子氏

■ 学童期の睡眠・覚醒リズムについて～三条市眠育推進事業の取組から～
前新潟県三条市立月岡小学校 校長

石井 正文 氏

ごあいさつ

世界中の先進国では若い世代の夜更かし型生活が一般的となり、日常的な睡眠不足の慢性化が普遍的で避けられない時代になってきました。睡眠不足の蓄積を「睡眠負債」と呼び、脳機能の低下をもたらす原因として注目を浴び始めたのはつい最近のことです。睡眠負債そのものによる負の問題点は、最終的に体内時計の混乱に至り、脳機能のアンバランスが生じることになるために子供たちの発達や学校社会生活が困難になるだけではなく、免疫機能、エネルギー生産機能、運動機能、など全身の細胞機能に脆弱性が生じて成人代謝病や心血管病、うつなどの精神問題、そして認知症に至る将来にわたる健康被害の背景となることが心配されるに至っています。

「十分な夜間睡眠と適切な生活リズムが子どもたちの心身の発達を守る」という考えのもとに2017年12月26日、日本眠育推進協議会が発足し、丸3年が経過しようとしています。

日本眠育推進協議会の活動は幅広いだけに方向性をしっかりと定めることが大事だと思われます。今回は、胎児期から学童期に関わる皆さまのご意見を幅広くいただくことで、明確な活動につなげていく道標にできればありがたいと考えています。皆様のご参加とご発言をお願いいたします。

日本眠育推進協議会 理事長 三池輝久

主催

日本眠育推進協議会

後援

同志社大学赤ちゃん学研究センター

お申込み

<https://www.min-iku-suishin.org/>

シンポジウム プログラム ～子どもの生きる意欲と健康を守る眠育～

はじめに	13:00～13:10
ごあいさつ	13:10～13:30
日本眠育推進協議会理事長 熊本大学名誉教授	三池 輝久
メディアと子どもたちの学力の関係	13:30～14:30
東北大学加齢医学研究所 所長	川島 隆太氏
胎児期の睡眠・覚醒リズムについて	14:35～15:25
九州大学大学院医学研究院 保健学部門 教授	諸隈 誠一氏
(休憩)	15:35～15:40
乳幼児期の睡眠・覚醒リズムについて	15:40～16:30
文教大学教育学部特別支援教育専修 教授	成田 奈緒子氏
学童期の睡眠・覚醒リズムについて	
～三条市眠育推進事業の取組から～	16:35～17:25
前新潟県三条市立月岡小学校 校長	石井 正文 氏

オンライン開催について

第4回日本眠育推進協議会シンポジウムは、新型コロナウイルスの影響で、「ZOOM」を利用したオンライン開催の形式で実施いたします。

視聴に際して

スライド、画像、動画等の発表データをビデオ撮影・録音・写真撮影(スクリーンショット含む)することは固く禁じます。

視聴方法について

シンポジウムの講演は、すべて「ZOOM」にて配信いたします。
視聴をご希望の方は、「こくちーずプロ」のホームページより事前申し込みをお願いいたします。QRコードからもお申し込みいただけます。
<https://www.kokuchpro.com/event/4322967a87f39c9244d2f39bcbcfce/>



スマートフォンでもお申し込みできます