

自由研究の  
ヒントが  
見つかる!?

夏休みこども企画

# 睡眠

## について考えよう!

大人と子どもは  
どう違うの?

食事も関係あるの?

朝型、夜型  
って?

スマホ、ゲームの  
やりすぎはダメって  
本当?

もうすぐ夏休みも終わり。  
あー、夜ふかしが出来なくなるなあ、  
宿題や自由研究もまだだし...。  
2学期にそなえて生活リズムを整えなさい、  
って言われるけど...。  
ん? ところでなんで学校って朝からなんだ?  
そもそもなんで、寝るんだろう?

動物の眠りは  
人と違うの?

寝ないとつらいけど寝なくてもなんとかなるし...。  
さあ、睡眠の不思議を第一線の専門家と考えましょう!

### プログラム

### 概要

1 講演タイム  
医師や研究者が、「眠り」についてお話しします。

2 グループでの話し合いタイム  
チームに分かれ睡眠について知りたいことなど  
話し合います。(医師や研究者も参加し、初対面でも  
お話できるようにアドバイスします。)

3 発表・質問タイム  
みんなが話し合ったことを共有しましょう。  
知りたいことを、医師や研究者に質問してみよう。

※保護者の方には「子どもの睡眠」に関する講演があります。  
※お子さんのみ参加の場合は、会場までの送迎をお願いします。

日時 2024/ **8/18** (日)

開場 13:00

開始 13:30 - 16:00

対象 小学生(中・高学年)、中学生

費用 子ども 1名 500円

保護者 1名 1500円

定員 30名

会場 東京医科大学病院 自主自学館会議室A  
東京都新宿区西新宿6-7-1

最寄り駅: **西新宿駅**

東京メトロ丸の内線

講演 子ども対象

星野 恭子

瀬川記念小児神経学クリニック



講演 保護者対象

神山 潤

東京ベイ・浦安市川医療センター



ファシリテーター

(睡眠スペシャリスト 医師 研究者)

鈴木みゆき 福水道郎

呉宗憲 田原優 古谷彰子

▼お申し込みはこちら▼

「社会と共に子どもの睡眠を守る会」のホームページから

<http://www.hayaoki.jp>

<会について>

2001年、小児科医などが「子どもの早起きをすすめる会」を設立発足。夜型化する日本で見落とされていた子どもたちの睡眠の重要性について啓蒙するため講演活動等を行う。2023年、会の名称を「社会と共に子どもの睡眠を守る会」に変更。

