

平成18年度東京都教育委員会委託事業

## 東京都幼小中高PTAリーダー合同研修会

日時；平成18年11月25日（土） 受付13:30～

開会14:00～16:35

会場；港区麻布区民センター ホール

港区六本木5-16-45

参加者；幼稚園・小学校・中学校・高等学校のPTAリーダー等

定員；258名

内容；

14:00 開会の辞

14:20 第Ⅰ部 報告 公立小学校養護教諭より  
公立中学校養護教諭より

14:50 休憩

15:00 講演 神山潤氏

小児神経科医、日本臨床神経生理学会、日本睡眠学会

子どもの早起きをすすめる会発起人、東京北社会保険病院副院長

16:00 休憩（会場設置）

16:05 第Ⅱ部 意見交換

16:35 閉会の辞

## テーマ： 体内時計で生活リズムを考えよう！

### — 午前中から頭はフル回転—

近年、「子どもの基本的な生活習慣のみだれ」が問題となっており、「子どもが引き起こしているいろいろな事件に関連している」「学校で授業が成り立たない」遠因にもなっているとわれています。

そこで今回「子どもの基本的な生活習慣の確立」に焦点を当てた研修を実施することにいたしました。体内時計の乱れは、脳内ホルモンの分泌異常が影響しており、その分泌異常の原因となっているのが、睡眠不足であるといわれています。子どもたちがすっきり目覚め、毎日を生き生きと過ごせるよう子どもの生活環境を整えるのは、我々大人の役目なのです。

まず学校での子どもの様子を養護の先生からお聞きし、その後に生体リズムや睡眠について積極的に発言している神山先生の講演を行ないます。そして、最後に会場の皆さんとともにHOTな意見交換を行い、保護者として、子どもの生活リズムを整えるにはどのようにしたら良いか、子どもの生活リズムを確立する親の役割について再認識する機会とします。

☆港区麻布区民センター  
東京都港区六本木5 - 16 - 45  
TEL 03 - 3583 - 5487

■ 案内図 ■

<交通機関>  
地下鉄日比谷線・大江戸線  
「六本木駅」下車  
3番出口徒歩6分

