

[尚綱子育て研究センター出前子育て講演会]

こどもの夜更かしはなぜ悪いの？ —健やかな心と体を育てる眠りのお話—

日時：平成30年3月19日（月）10：30-12：00

場所：ふれあい館：合志市須屋 2251-1

講師：三池輝久先生

〈元熊本大学名誉教授（小児科医）〉

参加費：無料 定員：40名

託児：あり（ご相談ください）



健やかな眠りは、健やかな心と体を育てる大切な時間です。

健やかな眠りは、子どもたちの成長の土台となり、若者の自己肯定観を育みます。しかし、夜更かしは、生体リズムを混乱させ、脳の発達のバランスを崩し、心身の発達にダメージを与えることが明らかになってきました。

今回の講演会では、『子どもの夜更かし脳への脅威』の筆者、三池輝久先生にお越しいただき、30年間の臨床・調査・研究から、睡眠の発達への影響を明らかにし、具体的な解決策を処方していただきます。

【申込開始】

平成30年2月1日（木）9:00～
ふれあい館窓口または電話で受け付けます。

電話番号：096-242-7008

〔三池輝久さんのプロフィール〕

小児科医、小児神経科医。熊本大学名誉教授。兵庫県立リハビリテーション中央病院「子どもの睡眠と発達医療センター」参与。日本眠育推進協議会理事長。

主な著書：『こどもとねむり乳幼児編—良質の睡眠が発達障害を予防する』、『子どもの夜更かし—脳への脅威』

〈主催〉尚綱子育て研究センター

〈共催〉合志市社会福祉協議会

【問い合わせ先】 尚綱子育て研究センター 096-338-8840 合志市ふれあい館 096-242-7008



本事業は文部科学省が実施する「地(知)の拠点大学による地方創生推進事業(COC+)」の一環として実施しています。