

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!

食事も関係あるの?



朝型、夜型  
って?

動物の眠りは  
人と違うの?



大人と子どもは  
どう違うの?



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?

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

**1** オリエンテーション  
医師や研究者が、「眠り」についてお話します。

**2** 睡眠について考えよう  
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アドバ  
イスを行います。)

**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。

### 概要

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

▼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」

