



## ぐっすり眠るためのヒミツを知ろう！

## (1) ねらい

健康な生活を過ごすためには、質の良い睡眠をとることが重要であることを理解するとともに、日々の生活を見直し、改善していくために役立てることができる。

〇〇小学校のためのすいみんのお話し

## ぐっすりねむるためのヒミツを知ろう！

にしかわぶんかざいだん  
公益財団法人 西川文化財団

## (2) 対象 (○の下の数字は対象学年)

幼	小	中	高	般
	○	○	○	○

## (3) 支援メニュー提供者

公益財団法人 西川文化財団

## (4) 形態

出前授業

## (5) 関連教科等 \* ( ) 内は関連性の強い単元

小: 体育科(保健領域)、家庭科 中: 保健体育科 小中: 総合的な学習、特別活動

## (6) 土曜授業

応相談

## (7) 支援メニュー内容

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。

- 内容 健康にとっての睡眠の重要性、睡眠のメカニズム、良質な睡眠の取り方、スマホや携帯依存による睡眠不足や睡眠障害
- 対象者 児童・生徒、教職員、保護者
- 所要時間 45分程度(9時から17時の間)
- 人員 10名以上
- 使用教材 西川文化財団オリジナル資料、「早寝早起き朝ごはん」パンフレットなど
- 講師 「睡眠健康指導士」「睡眠改善インストラクター」等の睡眠に関する専門家
- \* 内容、所要時間、使用教材は、ご相談に応じます。

## (8) 支援メニュー関連ホームページ

<https://www.nishikawabunkazaidan.or.jp>

## (9) 費用

謝金	要
旅費	要(実費)

## (10) その他

- ・詳細は、上記の当財団ホームページをご覧ください。
- ・下記備品のご用意をお願いします。
  - ① プロジェクター ※パソコンは持参します。
  - ② スクリーンもしくはテレビ 1台

## 申し込み

この支援メニューは、メニュー提供者のホームページまたは電話・FAX等により直接申し込むことができます。しが学校支援センターを通じて申し込むことも可能です。

相談はしが学校支援センターへ 電話：077-528-4654 e-mail：[ma0601@pref.shiga.lg.jp](mailto:ma0601@pref.shiga.lg.jp)