



## 「眠り」を楽しもう

## (1) ねらい

睡眠とは、ただ眠るだけではなく、運動や勉強そして成長にも大きく影響していることを知っていただきたい。



## (2) 対象

幼	小	中	高	般
	○	○		

## (3) 支援メニュー提供者

東洋羽毛関西販売株式会社 京都営業所

## (4) 形態

出前授業

## (5) 関連教科等 ( ) 内は関連性の強い単元

保健体育

## (6) 土曜授業

可能

## (7) 支援メニュー内容

子どもたちの成長に欠かせない睡眠について、睡眠健康指導士の資格を有した専門家が説明します。

## 【概要】

睡眠の大切さと眠り方を学ぼう

- ① 睡眠の大切さ(睡眠の効果と睡眠不足の悪影響)
- ② 睡眠に影響を与える生活習慣など「眠り方」

## (8) 支援メニュー関連ホームページ

[睡眠講話プログラムの詳細](#)

## (9) 費用

謝金	不要
旅費	不要

## (10) その他

【問い合わせ・申込先】 東洋羽毛関西販売株式会社 京都営業所

睡眠講話窓口担当 青木 勝則

e-mail : aoki-k@toyoumo.co.jp

T E L : 0120-104046 F A X : 075-645-3320

\*2017~の実績として、全国で累計 261 校以上実施しています。

講話時間などをご相談に応じて対応させていただきます。

クイズなどを交えて、参加型の楽しい講話になっています。

\*基本的に体育館で行います。スクリーンとプロジェクターをご用意ください。

## 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んでもください。