

令和5年2月1日

南阿蘇村保育園・小中学校保護者 様

南阿蘇村学校保健会
会 長 松野 孝雄

令和4年度 南阿蘇村学校保健会教育講演会の案内

寒さ厳しい日々が続きますが、保護者の皆様におかれましては、益々ご健勝のことと拝察申し上げます。日頃より、本村の教育・保育活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、本村学校保健会では、7月に保育園年長児～中学3年生に「健康生活アンケート」を実施しました。その結果、就寝時刻が遅いため睡眠時間が不足している児童生徒が多くみられ、その理由としてスマートフォンやタブレットの長時間使用やテレビ・ネット動画・ゲーム等の長時間視聴にその一因があることが分かりました。

そこで、子どもたちの成長と睡眠の関係や、スマートフォン・ゲーム機器等のデジタルデバイスが脳の発育に与える影響について下記のとおり講演を実施します。オンライン（オンディマンド型）で配信しますので、ぜひご覧いただき、お子さまの健全育成に役立てていただきたいと思います。

記

- 1 期 間 令和5年2月1日(水)～令和5年2月28日(火)
- 2 対象者 村内保育園・村内小中学校の保護者及び教育関係者・児童生徒
- 3 講演内容 「学力・運動能力をのばす睡眠法～生活リズム健康法～」(児童生徒向け)
「学力・運動能力をのばす睡眠法と心理学の活かし方」(保護者向け)
講師 広島国際大学 健康科学部 心理学科
教授 田中 秀樹 先生
- 4 方 法 ○スマートフォン、タブレット、パソコン等から視聴できます。
※村配付の児童生徒用学習用タブレットPCからも視聴できます。

○オンディマンド方式で右のQRコードか、以下のURLから

「南阿蘇村学校保健会」のサイトでご視聴できます。

<https://sites.google.com/minamiaso.ed.jp/gakkohoken/>
動画上にパスワード「1234」を入力してください。

※オンディマンド方式ですので配信期間中は繰り返し視聴できます。



○視聴後は、アンケート(Web上でのご回答)にご協力をお願いします。

○不明な点は、各保育園・各学校にお尋ねください。

※なお、「南阿蘇村学校保健会」のサイトでは基本的な生活習慣に関する他の動画も視聴することができます。こちらは、視聴期限はありません。