

出前講座用フォーマット

分野：「子ども・子育て」

テーマ：子どもの健康的な発育・発達と睡眠

職・氏名： 幼児教育学科 教授 垣添 忠厚

◆概要：40～45分

乳幼児から小学生にかけ心（脳）と身体がぐんぐん成長します。丈夫な身体の発育、知識や思考、技能の獲得などの発達には、睡眠が大きく影響しています。

睡眠のメカニズムと心と身体の発育・発達の間連を知り、自己の生活を見直し、健康的な生活習慣、学習習慣のあり方について考えます。

◆内容：(対象：小学生、中学生、保護者)

例1)

○生活習慣の振り返り

・ワークシートに沿って日々の生活での睡眠や習慣を振り返り、自己の生活習慣の状態について考えます。

○心（脳）と身体の成長と睡眠のメカニズム

・子どもの心（脳）の発達、身体の発育と睡眠のメカニズムとその関連について、図を提示しながら説明します。

・チェックシートを活用して、自己の睡眠等の状態を自己評価します。

○睡眠の大切さを考える

・健康的な生活を送るための理想の1日の生活について、ワークシートに記入します。

例2)

○生活習慣の振り返り

・ワークシートに沿って、家庭での過ごし方、家族との過ごし方を振り返ります。

○ウェルビーイング（良い状態）と睡眠のメカニズム

・睡眠習慣に影響する食事（栄養）と脳の仕組みを学びます

○実験

・家族や友達と心地よい時間を増やすことが睡眠にどのような影響を与えるか、実験と称してレクリエーションを通して楽しい時間を共有します。

◆出講可能な時間帯

4月～7月(前期)・・・火曜日

10月～1月(後期)・・・月曜日

(1) 専門分野… 体育、健康、特別支援教育

(2) 主な担当科目…体育Ⅰ・Ⅱ、幼児と健康、スポーツ演習Ⅰ、Ⅱ、幼児の運動・遊び、スポーツ・レクリエーションⅠ、障がい者スポーツ演習 等

(3) 一言メッセージ…

「健康的な生活を送るための三大要素である、栄養、睡眠、運動の中の睡眠は、成長期にある子どもたちの心（脳）の発達や身体の発育に大きく影響します。健やかな成長のための睡眠のあり方について、一緒に考えていきましょう。」