

# 子どもの発達に関心のある方へ～実践講座～

## 「乳幼児健診等でどのように睡眠の指導をおこなうか」

学童以降は文科省の「早寝早起き朝ごはん」の認識は高まりましたが、一方で乳幼児期の睡眠の啓発は不十分と言えます。昨今、発達障がいの対応が増える中、私達は、乳幼児期の睡眠リズムが発症の一因ではないかと考え、今回の企画をたてました。

- 主催：子どもの早起きをすすめる会
- 日時：2018年3月18日(日) 10時開始～PM4時終了予定
- 会場：国立オリンピック記念青少年総合センター 国際交流棟 国際会議室  
(小田急線 参宮橋駅下車 徒歩7分、地下鉄 代々木公園駅下車 4番出口から徒歩10分)
- 参加費：2,000円
- 募集対象：保健師、小児科医、その他乳幼児の保護者指導に携わる方

### 講座内容

#### 【午前の部】

##### ●講義：「乳幼児健診での睡眠の指導について」

###### 1) 「1ヵ月～生後4ヵ月健診」

講師：星野恭子（医師 昌仁醫修会 瀬川記念小児神経学クリニック）

###### 2) 「生後10ヵ月健診」

講師：福水道郎（医師 昌仁醫修会 瀬川記念小児神経学クリニック）

###### 3) 「1歳半健診 睡眠アプリと啓発ビデオについて」

講師：吉崎亜里香

(大阪大学大学院 連合小児発達学研究所附属 子どものこころの分子統御機構研究センター 特任助教授)



#### 【午後の部】

##### ●講演1：「生後1か月から72か月までの睡眠覚醒リズムでわかること—成育母子コホート研究より」

講師：久保田雅也(国立成育医療研究センター 神経内科)

##### 講演2：「生活リズムの科学的エビデンス」

講師：神山潤(公益社団法人地域医療振興協会東京ベイ・浦安市川医療センター 管理者/  
子どもの早起きをすすめる会発起人)

##### ●各保健所による発表 グループディスカッション

★お申込みは子どもの早起きをすすめる会 ホームページ（早起きサイト）から。

早起きサイト <http://www.hayaoki.jp/>

\*施設内に、売店、食堂がございます。昼食にご利用ください。

\*お問い合わせはメールで。 [hayaoki.contact@gmail.com](mailto:hayaoki.contact@gmail.com)

子どもの早起きをすすめる会について：平成14年3月発足。ホームページ、及びマスコミへのパブリシティ（テレビ、ラジオ取材、新聞雑誌への記事執筆など）、各地での講演会、年1回のシンポジウム活動を通じ、子どもの早起き・早寝の重要性についての知識の提供と啓発を行っている。09年から指導向け講座を開催。