



発信年月日：平成28年2月17日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1259
教育委員会 生涯学習 スポーツ振興課	平川 慎太郎	主査 中野 寛治		FAX 0837-22-3564
件名	平成27年度 子どもの能力を引き出す 「睡眠を中心とした生活習慣づくり」フォーラムの開催について			

睡眠を中心とした生活習慣改善について、学校・家庭・地域の一体的な推進を図るため、日置地域の中学校・高等学校における取組の紹介やシンポジウムを行います。

### 記

1 日時 平成28年2月21日(日) 12:50~16:00 (受付12:30~)

2 会場 日置農村環境改善センター 多目的ホール (長門市日置上5880-1)

3 日程

12:30~12:50 受付

12:50~13:10 インフォメーション

13:10~13:20 開会行事

13:20~13:30 所管説明

13:30~13:50 モデル校実践発表

タイトル「自立に向かう君のパワーUP↑のために」

発表者 大津緑洋高等学校および日置中学校の養護教諭

13:50~14:10 ポスターセッション

タイトル「睡眠習慣改善に向けた取組について」

発表者 大津緑洋高等学校および日置中学校の生徒8人

14:10~14:20 休憩

14:20~15:50 シンポジウム

テーマ「子どもの能力を引き出す睡眠を中心とした生活習慣づくり」

シンポジスト 広島国際大学教授 田中 秀樹 氏

シンポジスト 江戸川大学教授 福田 一彦 氏

シンポジスト 文部科学省家庭教育支援室室長 枝 慶 氏

コーディネーター 長門市生活習慣支援員 森田 和康 氏

15:50~16:00 閉会行事

4 参加対象 日置中学校生徒および保護者、大津緑洋高等学校教職員および保護者、長門市内の教職員およびPTA、長門市内学校運営協議会関係者、地域協育ネット関係者および市内公民館関係者、長門市社会教育主事有資格者 青少年育成団体、一般市民 ※参加者120人程度

5 主催 長門市教育委員会 山口県立大津緑洋高等学校

# 平成27年度 子どもの能力を引き出す 「睡眠を中心とした生活習慣づくり」フォーラム

～学校・家庭・地域の連携を軸に～

平成28年2月21日(日)

12:50~16:00

日置農村環境改善センター 農事研修室

▶「多目的ホール」に変更となりました

## ◆モデル地区の実践発表

～自立に向かう君のパワーUP↑のために～

日置中学校、大津緑洋高校日置校舎の取組

ポスターセッション

## ◆シンポジウム

広島国際大学 田中 秀樹 教授

江戸川大学 福田 一彦 教授

脳科学の最先端研究より、  
子どもの健やかな成長のためには  
食事・運動と共に「睡眠」が大切です！

- (x) 人間の体内時計のリズムと24時間の地球のリズムは同じである。
- (○) 人間の体内時計は2つのリズムにコントロールされている。
- (○) 朝からイライラすることと睡眠は関係がある。
- (x) 夕方に眠たくなったら寝たほうが良い。
- (x) ぐっすり眠れば、眠るのが午前1時や2時になっても問題ない。
- (x) 休日は疲れをとったほうが良いので、遅く起きるのは良い。
- (x) 寝る直前に、スマホなどの情報機器を使ってもぐっすり良く眠れば大丈夫。
- (○) 睡眠と肥満は深い関係がある。

開会行事の前12時50分より  
インフォメーションを行います。  
インフォメーションでは  
左の問題の解説を行います。  
ぜひご参加ください。



一般市民参加無料  
親子での参加OK

長門市教育委員会 山口県立大津緑洋高等学校

《お問い合わせ》長門市教育委員会生涯学習スポーツ振興課 ☎0837-23-1259