

眠育シンポジウム@Tomigusuku

～コロナ禍でも睡眠改善で子どもも大人も能力アップと健康推進を！～



令和5年2月4日(土)

(受付 12:45～) 13:00～15:30

豊見城市立中央公民館 中ホール

入場無料

コーディネーター

笹澤 吉明 (琉球大学教育学部)

名嘉村 博 (名嘉村クリニック院長)

★音環境の睡眠への影響

～沖縄の事例も含めて～
神奈川大学建築学部建築学科

森長 誠

★光環境の睡眠への影響

～子どもの睡眠や生体リズムへの
光反応特性～

九州大学大学院芸工学研究院
人間生活デザイン部門

樋口 重和



★お問い合わせ★

豊見城市教育委員会生涯学習振興課

TEL: 098-850-3280

(中央公民館内)

睡眠学
の
ス
ペ
シ
ヤ
リ
ス
ト
が
一
堂
に

★睡眠のメカニズムと役割

広島大学大学院人間社会科学研究科

林 光緒

★コロナ禍における沖縄県児童への

睡眠改善アプリの介入効果
琉球大学教育学部保健体育専修

笹澤 吉明

★子どもで気をつけるべき睡眠の病気

愛媛大学医学部附属病院
睡眠医療センター

岡 靖哲

★睡眠教育を効果的に行う秘訣

広島国際大学健康科学部心理学科

田中 秀樹

