

『眠育シンポジウム@Tomigusuku』開催要項
 ～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増進を！～

- 1 趣 旨：基本的な生活習慣の中から「睡眠」にスポットをあて、家庭教育支援に関わる方や関心のある方が、睡眠教育の重要性について学ぶと共に、今後の家庭教育支援活動の充実に資する。
- 2 主 催：豊見城市教育委員会
- 3 日 時：令和5年2月4日（土）13：00～15：30 （受付：12：45～）
- 4 場 所：豊見城市立中央公民館中ホール （豊見城市字平良 467 番地 1）
- 5 参加者：保護者、幼小中学校・高等学校・特別支援学校関係者、社会教育団体関係者、教育委員会関係者、一般市民 等
- 6 参加費：無 料 定員 100 名（定員に達し次第、受付を終了いたします）
- 7 その他：駐車場は数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
- 8 内 容

時 間		内 容
13：00～	(5)	主催者あいさつ
13：05～	(105)	シンポジウム「睡眠教育の重要性と効果及び睡眠障害への対処法」 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】 ●シンポジストの発表（1人15分）
13：10～		1. 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 氏】
13：25～		2. 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 氏】
13：40～		3. 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 氏】
13：55～		4. 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 氏】
14：10～		～～～休憩（10分）～～～
14：20～		5. 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 氏】
14：25～		6. 理解を深める睡眠改善のアクティブラーニング 【広島国際大学健康科学部心理学科 田中 秀樹 氏】
14：50～	(20)	シンポジスト人による総合討論
15：10～	(20)	参加者からの意見交換・質疑応答
15：30		閉会