



令和7年度 武蔵野市学校保健委員会総会 講演会

# 子どもの眠りと健康

## ～目からウロコの睡眠学～

90分の倍数で眠ると  
翌朝スッキリ？？



世界で一番夜更かしで睡眠時間が短いと言われる日本人にとって  
眠りに関する悩みは多く、

巷には「質の高い眠り」に関する情報があふれています。  
それらは一見科学的なようでいて、実際にはほとんど効果がないことも…?  
子どもの眠りの発達に関するお話を中心に、  
どうすれば良い眠りと健康に繋がるのか、  
努力によらない工夫を紹介しながらお伝えします。

夜のホットミルクは  
安眠を誘う？？



令和8年 2月5日(木)午後1時30分～3時00分

1時30分～総会(会務報告) 1時40分～ 講演

武蔵野市役所西棟8階 811 会議室

対象 市立小中学校保護者・学校医・学校歯科医・学校薬剤師・教職員

講師

江戸川大学睡眠研究所 福田 一彦 先生

江戸川大学名誉教授・医学博士。子どもの眠りの発達や金縛り(睡眠麻痺)などを研究。  
主な書籍「そもそも「よい眠り」とは何か 努力によらない改善のヒント(大修館書店)  
「毎日しっかり眠って成績を伸ばす 合格睡眠(学研プラス)」

事前  
申込制

右の二次元コードを読み込み、申込みフォームから1月22日(木)までに申込み  
申込み多数の場合は抽選にて参加者を決定し、1月29日(木)までに結果を通知



武蔵野市学校保健委員会は、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、教職員、保護者代表、武蔵野市教育委員会職員で構成され、市立小中学校の児童・生徒の健康づくりの推進と学校保健活動の充実を図るための活動をしています。

お問い合わせ 武蔵野市教育委員会 教育部 教育支援課 電話(0422)60-1901