

子育て
講演会

6/6

早起き脳が子どもを変える

『子どもの早起きをすすめる会』(<http://www.hayaokijp/index.cfm>) 発起人で、現在現役の小児科医師として活躍している星野恭子医師。

小児科医師として経験された事例や研究の成果をもとに、子どもの睡眠リズムが脳や身体のリズムに影響を及ぼし、生活リズムに大きく関係していることについて説明していただきます。



目覚まし時計は、脳にある。



人間の体内時計は 25 時間のリズムです。

朝の光をあびることにより 24 時間に調節されます

子どもの遅寝・遅起き

ハイハイが出来ない

言語理解が出来ない

勉強できない

積み木積みが出来ない

体調不調

鬱っぽい

脳の発達に問題がある。

M A M 子どもの生活リズムを整えるために A M

- 早起きをさせる
- 午前中から外に出る
- お昼寝は毎日同じ時間に、午後3時までには起こす
- 寝る前のテレビには注意する
- 安心して寝かせてあげる
- 朝の光をあびさせる
- 昼ご飯はできるだけ同じ時間に食べさせる
- 夕食もできるだけ同じ時間に食べさせる
- お休みは聖なる時間である
- 子どもの「寝癖」を発見する
- 朝ごはんをしっかり食べさせる
- 夜は明かりを暗めにする

日本の子どもの遅寝、睡眠時間の短さは

世界一

遅寝をしていると、睡眠に関与するセロトニン・ノルアドレナリンが分泌されなくなり、睡眠障害、脳の発達障害、情緒障害、うつ病、キレルなどに結びつきます。この機会に見直しませんか？

6月6日(金)

有料託児所あります。(要予約)

19:00~21:00

300円

(場所) 門川町総合福祉センター (TEL) 63-7210



星野恭子先生 プロフィール

平成 2 年東邦大学医学部卒業。東邦大学第一小児科学教室入局。東邦大学大森病院小児科にて 2 年間研修の後、聖ヨゼフ病院小児科(神奈川県横須賀市)、東邦大学佐倉病院小児科勤務。横浜療育園、東海大学児童精神科、伊豆通信病院小児リハビリテーション科にて研修。平成 8 年 東邦大学第一小児科助手。平成 12 年 瀬川小児神経学クリニック常勤、現在に至る。専門分野 小児内科、小児神経科、児童精神科 (埼玉医科大学総合医療センター 小児科) 埼玉医科大学 小児科医師。

【主催】 NPO 法人かどがわ・ざわざわ会
門川さくらんぼ保育園

独立行政法人 福祉医療機構

長寿□子育て□障害者基金助成事業