

自由研究の  
ヒントが  
見つかる!?

夏休みこども企画

# 睡眠

## について考えよう!

大人と子どもは  
どう違うの?

食事も関係あるの?

朝型、夜型  
って?

スマホ、ゲームの  
やりすぎはダメって  
本当?

もうすぐ夏休みも終わり。  
あー、夜ふかしが出来なくなるなあ、  
宿題や自由研究もまだだし...。  
2学期にそなえて生活リズムを整えなさい、  
って言われるけど...。  
ん? ところでなんで学校って朝からなんだ?  
そもそもなんで、寝るんだろう?

動物の眠りは  
人と違うの?

寝ないとつらいけど寝なくてもなんとかなるし...。  
さあ、睡眠の不思議を第一線の専門家と考えましょう!

### プログラム

### 概要

**1** オリエンテーション  
医師や研究者が、「眠り」についてお話しします。

**2** 睡眠について考えよう  
チームに分かれ睡眠について知りたいことなど  
話し合います。(医師や研究者も参加しアドバ  
イスを行います。)

**3** 発表・質問タイム  
みんなが話し合ったことを共有しましょう。  
知りたいことを、医師や研究者に質問してみよう。

※保護者の方には「子どもの睡眠」に関する講演があります。  
※お子さんのみ参加の場合は、会場までの送迎をお願いします。

日時 2024/ **8/18** (日)

開場 13:00

開始 13:30 - 16:00

対象 小学生(中・高学年)、中学生

費用 子ども 1名 500円

保護者 1名 1500円

定員 30名

会場

東京医科大学病院 自主自学館会議室A  
東京都新宿区西新宿 6-7-1

最寄り駅: **西新宿駅**

東京メトロ丸の内線

▼お申し込みはこちら▼

「社会と共に子どもの睡眠を守る会」のホームページから

<http://www.hayaoki.jp>

<会について>

2001年、小児科医などが「子どもの早起きをすすめる会」を設立発足。夜型化する日本で見落とされていた子どもたちの睡眠の重要性  
について啓蒙するため講演活動等を行う。2023年、会の名称を「社会と共に子どもの睡眠を守る会」

