

# 友部小学校 睡眠学習(講話)の実施について

2月27日(木) 午後1時30分～2時15分

## ◎ 友部小学校睡眠学習(3、4年生対象)

今回の睡眠学習では、「正しい睡眠の情報」を体験してもらい具体的な方法を伝えます。こどもの健全な発育・成長の中で睡眠は必須です。こどもたちが笑顔あふれる日常生活を送るためにも、「正しい睡眠の情報」を学んでおくことは、どんな学習よりも最優先されるべきことだと考えます。(講師より)

- 日時 2月27日(木) 午後1時30分～2時15分
- 場所 友部小学校 体育館(笠間市美原3-3-1)
- 対象 3年生4クラス(140名)、4年生4クラス(116名)計256名参加予定

- 1 はじめの言葉
- 2 講話  
道ニュートリションカフェ代表  
睡眠カウンセラー 黒木 道子(くろき みちこ)さん
- 3 質疑応答
- 4 お礼の言葉
- 5 終わりの言葉

※ 笠間市内の小学校で睡眠学習の講話を行うのは、友部小学校が初めてです。

## 【講師からのメッセージ】

私が睡眠を学ぼうとしたきっかけは、自分自身の子どもの学力低下ということからでした。コロナ禍の中、リモート授業が当時高校生だった我が子のやる気を削ぎ、頭の回転を鈍らせ、集中力を低下させたことにより学力不振を招きました。その原因がなにかと探していた時に出逢ったのが睡眠栄養学でした。それ以前は、睡眠なんて眠れていれば問題ないと、何の根拠もなく思い込んでいたのですが、睡眠栄養学を学び子どもに対し実践したことで結果として学力向上につながりました。子どもが子どもらしく育って行くためには睡眠は欠かせません。学力や運動能力を伸ばしたいということにも睡眠時間がとても大切です。

子どもたちのキラキラした笑顔や真剣に学ぶ顔を見ながら、直接睡眠の大切さを伝えるという仕事をとおして、何ものにも変えがたい喜びと充実感や使命感が生まれてきます。一人でも多くのお子さんの睡眠が改善してのびのびと成長し、日本の未来が明るくなって行くことを目指し睡眠教育を広める活動を続けています。

道ニュートリションカフェ代表 睡眠カウンセラー 黒木道子

この件に関するお問い合わせ

笠間市立友部小学校 教頭 担当:安蔵(あんぞう)

電話番号:0296-77-0009 ファックス番号:0296-77-4014 e-mail:511402@sch.ibk.ed.jp