



**再配信!! オンライン講演**

# 令和3年度「早寝・早起き・朝ごはん」啓発講演会 『小児の睡眠の重要性』

子どもの正しい生活リズムを築く基本となる睡眠は、身体の成長と脳や心の育ち、学力・体力などと深く関係しています。成長期の子どもの健康な体をつくり、豊かな心を育むため、「睡眠」の大切さについて啓発する講演会を実施します。

**講師：山口 祐司さん**（日本睡眠学会専門医、福岡浦添クリニック院長）

睡眠障がいに対して「継続・集中・徹底」をモットーに、  
長年にわたり診療を継続中！

「優秀臨床専門医  
doctor of doctors  
network」に選出!!  
(医療サービス企業)

**Good Sleep  
Good Life!!**



睡眠障がいの  
著書執筆!!

「福岡の相談できる  
専門医」に選出  
(新聞社HPに掲載)!!

**再配信期間 令和3年9月3日(金) 0:00~9月6日(月) 23:59**

**対 象 福岡市立小・中・特別支援学校保護者**

PC、スマホとネット環境があれば、  
どこからでも視聴可能!!

**視聴の手順は  
裏面参照**

**参加費無料・事前申込不要**



※ 本配信の録音、録画、複製、加工、SNS投稿等の二次利用を禁止します。その他、許可のない利用行為や不正アクセスを禁止します。

お問い合わせ：福岡市教育委員会 教育支援課 PTA・家庭教育支援係  
TEL:092-711-4768 E-mail:katei@city.fukuoka.lg.jp