

2024年度 大垣女子短期大学 出前講座

分野 : 子ども・子育て

テーマ : 子どもの健康的な発育・発達と睡眠

講師 : 幼児教育学科 准教授 垣添 忠厚

◆概要

乳幼児から小学生にかけて心（脳）と身体がぐんぐん成長します。丈夫な身体の発育、知識や思考、技能の獲得などの発達には、睡眠が大きく影響しています。

睡眠のメカニズムと心と身体の発育・発達の関連を知り、自己の生活を見直し、健康的な生活習慣、学習習慣のあり方について考えます。

◆内容（小学生、中学生、保護者 約40～45分）

○ 生活の振り返り

ワークシートに沿って日々の生活での睡眠や習慣を振り返り、自己の生活習慣の状態について考えます。

○ 心（脳）と身体の成長と睡眠のメカニズム

子どもの心（脳）の発達、身体の発育と睡眠のメカニズムとその関連について、図を提示しながら説明します。

チェックシートを活用して、自己の睡眠等の状態を自己評価します。

○ 睡眠の大切さを考える

健康的な生活を送るための理想の1日の生活について、ワークシートに記入します。

◆出講可能な時間帯

- ・前期（4月～7月） : 火曜日（午前・午後）、木曜日（午前・午後）
- ・後期（10月～1月） : 月曜日（午前・午後）

◆講師情報

（1）専門分野 : 体育、健康、特別支援教育

（2）主な担当科目 : 体育Ⅰ・Ⅱ、幼児と健康、スポーツ演習Ⅰ、Ⅱ、幼児の運動・遊び、スポーツ・レクリエーションⅠ、障がい者スポーツ演習 等

（3）一言メッセージ : 健康的な生活を送るための三大要素である、栄養、睡眠、運動の中の睡眠は、成長期にある子どもたちの心（脳）の発達や身体の発育に大きく影響します。健やかな成長のための睡眠のあり方について、一緒に考えていきましょう。