

# 乳幼児の睡眠と食の大切さ

## - 子どもの生活習慣と心身の健やかな発達 -

日本人の生活習慣はこの半世紀に大きく変化しました。睡眠時間は短縮し夜型化しています。食生活も半ば西欧化するとともに、加工食品があふれています。子どもは否応なしに大人の生活習慣の影響を受けます。

現代型栄養失調の問題と睡眠・生活リズムの問題とが相互に影響しあい、発達に強く影響します。

現状は果たして子どもの心身の健やかな発達にとって望ましいものなのでしょうか？現状をただ受け入れるのではなく、批判的に見つめ直して、改善するにはどのような工夫をしたらよいのか、一緒に考えてみませんか。



日時. **11月22日(月) 18:20~21:20**

講師. **杉田 義郎** 大阪大学名誉教授

オンライン. **Zoom** コミュニケーションズ

参加費. **新医協会員 2,500 円 / 一般 3,500 円** (資料代含む)

定員. **Zoom150 名** ☆締切は定員になり次第、  
または資料を郵送いたしますので講演日の 2 週間前(11 月8日)。

申込方法. メール・FAX でお申込後、郵便局備え付の振込用紙で下記口座に参加費をお振込み下さい。  
◎ご入金確認後に受講票(ID,PW)等をお送りいたします。※コロナ対策によりお時間がかかりますので、締切り日間近の時は必ず電話での確認をお願いします。

郵便振替. **00110-4-193012 新日本医師協会東京支部**(通信欄に講演名・参加者名を明記)

主催. 新医協東京支部 〒171-0021 東京都豊島区西池袋 1-10-2-405

TEL:03-3988-8387 FAX:03-3983-6165

講演会専用 E-mail:[kouen@shinikyo.com](mailto:kouen@shinikyo.com) HP:<http://shinikyo.com>



講演会申込書 2021/11/22 乳幼児の睡眠と食の大切さ を入れてください。

氏名: \_\_\_\_\_ 職種: \_\_\_\_\_ 一般 ・ 会員

勤務先名: \_\_\_\_\_ 勤務先Tel: \_\_\_\_\_

連絡用E-mail: \_\_\_\_\_ (お間違いのないように)

資料等送り先: 自宅 ・ 勤務先 〒 \_\_\_\_\_

領収書: 要 ・ 不要 領収書宛名: \_\_\_\_\_

意見・質問 \_\_\_\_\_