

# 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か、一緒に考えてみませんか。



講師 杉田 義郎 先生  
大阪大学名誉教授  
大阪大学陸上競技部  
チームドクター

日時 12月13日(金) 18:30-21:20  
会場 オンラインZOOM 限定  
参加費 新医協会員1500円 一般3500円(資料代含む)  
定員 90名 先着順、締切は講演の1週間前とさせていただきます。

申込方法 メール(自動返信メールの内容に沿って)・FAXでお申込み後、  
下記口座等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。

郵便振替: 00110-4-193012 新日本医師協会東京支部

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>



申込フォーム

当日の講演の録音録画  
を禁止いたします。  
オンラインでは  
「顔の映り出し」の録  
音・名前前の表記をお  
断りいたします。

..... 講演会申込書 各項目に  を入れてください .....

- |                                                    |                                                             |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10月16日(水) 運動発達と口の機能発達から   | <input type="checkbox"/> 12月4日(水) 発達障害児の保護者支援               |
| <input type="checkbox"/> 10月31日(木) 子どもの心を育む        | <input type="checkbox"/> 12月13日(金) 乳幼児の睡眠と食の大切さ             |
| <input type="checkbox"/> 11月2日(土) 子ども・大人がともに育ちあう保育 | <input type="checkbox"/> 11月16・17日(土・日) 全国研究集会 (案内 申込書別途あり) |

氏名: \_\_\_\_\_ 職種: \_\_\_\_\_ 一般 ・ 会員

勤務先名: \_\_\_\_\_ 勤務先 Tel: \_\_\_\_\_

参加方法: 会場 ・ Zoom 連絡用 E-mail: \_\_\_\_\_

受講票の送り先: 自宅 ・ 勤務先 〒 \_\_\_\_\_

領収書: 要 ・ 不要 領収書宛名: \_\_\_\_\_

事前質問: \_\_\_\_\_