令和８年度　横浜市戸塚区　幼保小交流事業

# 健やか子育て講演会

# 眠育のすすめ

～子どもの睡眠から考える
育てにくさや不登校への対策～



## こんなお悩みありませんか？

- ☑ 朝、なかなか起きられない
- ☑ 朝、機嫌が悪い
- ☑ 午前中体調が良くない・元気がない
- ☑ 友達とうまく遊べない
- ☑ 園、学校に行き渋る

睡眠を知ることで改善できるかもしれません！

### 講師：松永 奈留美

- アートチャイルドケア株式会社
  教育研修ユニット
- 公認心理師
- 東京都スクールカウンセラー
- 日本眠育推進協議会
  眠育シニアアドバイザー

不登校相談員、スクールカウンセラーとして公立の小中学校にて10年以上不登校支援に携わっています

開催日時　令和８年 **11月25日 水**
**15:00～16:30**（受付 14：30～）

開催場所　**戸塚公会堂**（戸塚駅から徒歩５分）

参加対象　幼稚園、保育園、小学校の職員
保護者、地域の方々

参加費用　無料

申込方法　右記QRコードより申込ください

\お申込みはこちら/

主催　戸塚区幼保小教育交流事業実行委員会

お問い合わせ先
東品濃小学校（梅田）824-5831
東台幼稚園（佐藤）811-0370
アートチャイルドケア東戸塚（小山）821-4015