

🌱 みんなで春をつくろう

2024年2月13日

報道関係者 各位

子どもの“すいみん不足”解消へ
「保護者に知ってほしい！子どものためのみんなく講座」
春日市公式YouTubeで公開中

市では、筑紫女学園大学 大西 良（おおにし りょう）准教授の指導・助言のもと、市内全小中学校において「眠育（睡眠教育）」を推進し、子どもたちの睡眠への意識の向上と生活習慣の改善、心身の健康増進を図っています。

このたび、家庭での子どもたちの眠育の実践のため、**保護者向けのみんなく動画**を作成し、市公式YouTubeで公開しています。日常生活に生かしやすいよう「よく眠るための方法」に主眼を置いて作成しています。



▲動画サムネイル



食習慣



生活習慣



メディア・光

- 1 内容 (1) よく眠るための食習慣のポイント4選 (6分25秒)
<https://www.youtube.com/watch?v=9vu2fuf88Sk>
(2) よく眠るための生活習慣のポイント5選 (7分40秒)
<https://www.youtube.com/watch?v=q1YYiCS6TSc>
(3) よく眠るためのメディア・光との付き合い方4選 (10分25秒)
<https://www.youtube.com/watch?v=Uyej33HFadU>

- 2 担当課 春日市教育部 地域教育課 地域教育担当 木藪（きやぶ）
春日市原町3丁目1番地5
TEL 092-981-0101 FAX 092-584-1153
E-mail syakai@city.kasuga.fukuoka.jp

【リリースに関する問い合わせ】

春日市 経営企画部 秘書広報課 広報広聴担当

〒816-8501 福岡県春日市原町3-1-5

電話 092-584-1111(代)

Fax 092-584-1145

E-mail koho@city.kasuga.fukuoka.jp

Web <http://www.city.kasuga.fukuoka.jp/>