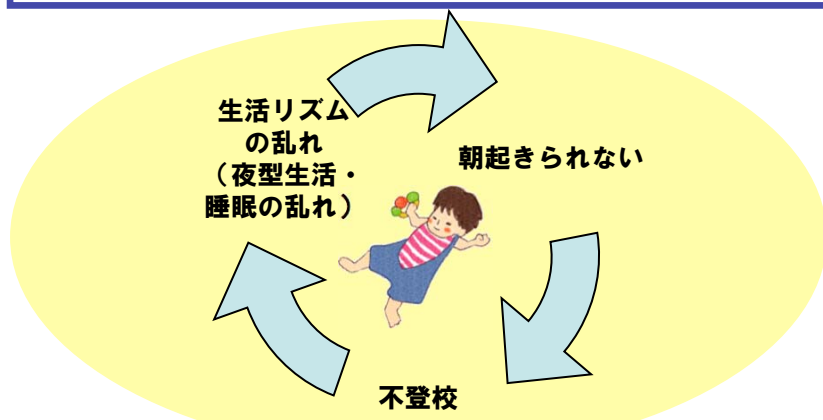




➤ 今、なぜ「睡眠」なのか？

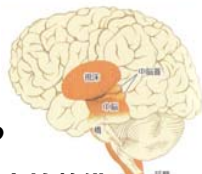
近年、小中学生の不登校やひきこもりが社会問題となっています。子どもの睡眠と発達医療センター長の三池輝久医師によると、「不登校やひきこもりの児童の多くが睡眠障害であることから、睡眠を整えることが予防に繋がると考えられる」と言われています。



睡眠不足は脳にとって大問題！



睡眠は身体を休め疲労を取るものだけでなく、脳に影響を与えることが分かっています。

- ✓ 脳を創るー神経回路網を構築する
 - ✓ 脳の働きを育てるー睡眠中に知識を確立する
 - ✓ 脳の働きを守るー睡眠中に脳内のシナプスを点検整備する*
- 乳幼児期から、脳の発育・発達に睡眠が影響を及ぼしており、睡眠異常とうつ病や発達障害の関連性も指摘されています。



➤ アートチャイルドケアは『眠育』始めます！

アートチャイルドケアは、この「睡眠」の問題に着目し、専門医と共同で、「睡眠と生活リズム改善プロジェクト」を実施することになりました。平成24年から6年間、年に1回の調査実施を予定しております。実施概要は下記の通りです。

第1回実施時期	2012年11月5日～18日の2週間
保護者様へのご依頼内容	睡眠チェックシートにご家庭での日々の睡眠時間を記入していただきます。なお、本調査への参加はあくまで任意です。
担当専門医	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 兵庫県立リハビリテーション中央病院 「子どもの睡眠と発達医療センター」センター長 三池輝久先生 ◆ 同志社大学赤ちゃん学研究センター長 小西行郎先生 
この調査のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 記録を残すことにより、お子さまの睡眠と生活リズムの実態を把握することができます。 ◆ 睡眠リズムに問題が見られるお子さまには、専門医よりアドバイスいたします。 ◆ 調査から得られた結果を専門医にて分析、専門医の指導のもと、保育サービスにフィードバックいたします。 

アートチャイルドケアは『眠育』でお子さまの健やかな成長を支援いたします。