

令和7年12月22日

大手小学校PTA会員様

大手小学校PTA会長 勝岡 勇樹  
研修部部長 加藤 理恵

## PTAふれあい教育セミナー開催のご案内

# 親子で学ぶ 睡眠のひみつ講座

師走の候、保護者の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校のPTA活動に深いご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、昨今の子どもたちは、習い事や生活スタイルの変化により睡眠時間が減少傾向にあると言われています。また、スマートフォン等の使用による睡眠の質の低下も大きな課題となっています。

そこで今年度も、学校保健委員会において「睡眠」をテーマに掲げ、睡眠の専門家である 渡部 郁子 様をお招きしてご講演をいただきます。本会には4～6年生の児童が参加いたします。保護者の皆様にも、PTAふれあい教育セミナーとして参加者を募集いたしますので、よろしければご参加ください。

- 1 期 日 令和8年1月22日（木）5・6時間目
- 2 対 象 児 童…4～6年生  
保護者…参加を希望される方（全学年可） 定員50名程度
- 3 会 場 大手小学校 体育館
- 4 日 程 受 付 13:00～13:25（児童入場 13:15～）  
講師紹介 13:25～13:30  
講演会 13:30～14:25
- 5 内 容 「睡眠のひみつ～睡眠の質や時間とメディアの関係～」  
講師：渡部 郁子 様（東洋羽毛東海販売株式会社・上級睡眠健康指導士）
- 6 参加申込  
・ 参加を希望される方は、令和8年1月9日（金）までに、QRコードのアンケートフォームからお申込みください。
- 7 その他  
・ 参加費は必要ありません。  
・ 徒歩または自転車で来校してください。  
・ スリッパは、各自でご用意ください。  
・ 応募者が定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。

