

令和6年度 安芸太田中学校 PTA 研修会

受験 OK! 競技力 OK!

# 「攻める睡眠の技術」

睡眠の質と量をあげて、ほしいもの全部手に入れる



世界屈指の「不眠大国」と言われる日本ですが、令和4年「国民健康・栄養調査」では、睡眠時間が6時間未満の人の割合が、男性で 37.0%、女性で 39.9%という結果が出ています。また、OECD の2021年の調査報告では、加盟国30か国中で日本人の睡眠時間は平均7時間22分でワースト1位でした。

そこで、今回のPTA研修では、この「睡眠」について親子で考えてみたいと思います。

- 日時 令和6年11月18日(月) 15時20分～16時30分
- 場所 安芸太田中学校 体育館
- 主催 安芸太田中学校 PTA
- 講師 保田厚子様(上級睡眠健康指導士／分子栄養学アドバイザー)



## 講師プロフィール

2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000 ケース以上のカウンセリングを実施。また、企業・教育現場・メディア等で睡眠やメンタルの整え方を伝えるとともに、競技者のコンディショニング指導も行う。2018 年より全国健康保険協会広島支部メンタルヘルス・睡眠講師を担当。広島市立城南中学校、広島市立井口中学校、広島市立基町高等学校、広島県立広島商業高等学校など多くの学校で講演経験あり。

15時から15時15分には「生徒応援バザー」も開催しています。今年も掘り出し物がたくさんあります。ぜひお立ち寄りください。