

~Aomori Hospital Developmental neurola Project (ANP)~

2024年度 発達支援Web研修会

子どもの睡眠
~寝つきの悪い子はいませんか?~



国立病院機構 青森病院
小児科/発達支援室 品川 友江

2024.4.8(月) ~ 4.17(水)
オンデマンド研修会

2024年4月8日~17日、「子どもの睡眠~寝つきの悪い子はいませんか?~」というテーマで、10日間のオンデマンド配信を行いました。睡眠はなぜ必要なの?、現代の子どもの睡眠状況、睡眠の仕組みと「メラトニン」、よい睡眠をとるには、について、医学的知見も含めてお話しさせていただきました。150viewの閲覧をいただきました。誠にありがとうございました。

文責 品川