



2025年4月11日~28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、オンデマンド配信を行いました。配信後数日はこちらの手違いで視聴できなかった方もいたため、今回は配信期間を延長させていただきました。大変申し訳ありませんでした。

内容としては、品川より、睡眠の必要性、現代の日本の子ども達の睡眠状況について、睡眠の仕組みと「メラトニン」、良い睡眠をとるにはどうしたらよいか、ということについて、医学的知見も含めてお話しさせていただきました。

様々な困り感を抱えるお子さんでも、睡眠を整えるだけで調子が上向いたり、逆に睡眠が乱れるだけで調子が悪くなってしまったり、ということは、日常的に経験されていることかと思います。

今一度、睡眠について考えるきっかけになっていただけたら幸いです。

184view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