



出前授業 睡眠講話

★保存して申込みにご使用ください。

主催：新潟県学校生活協同組合
協力：東洋羽毛工業(株)
東洋羽毛北信越販売(株) 新潟営業所 【新学協指定店】

睡眠講話とは、楽しくそしてわかりやすく睡眠の大切さについてお話しする出前授業です。

「体内時計について」、「睡眠のメカニズム」、「睡眠時間と学力・体力」、「スマホ・ゲームの影響」など学校ごとの睡眠に対するお悩みに合わせた講話内容が可能です。

対象：小学生または中学生と、その保護者

※教職員の皆様の研修としても開催可能です。お問合せください。

○授業時間：40分程度（学校の都合に応じて相談させていただきます。）

○費用：講師料、旅費は必要ありません。

○お申込み：随時募集しています。下記の間合せ用紙を記入いただき新学協へFAXください。

折り返し、睡眠講話の運営を担当します、新学協指定店の 東洋羽毛/新潟営業所より連絡いたします。出前授業に関してご相談いただき、申込をお願いいたします。

※睡眠講話開催に際し、商品の販売や宣伝活動は一切行いませんのでご安心ください。

実際の講話の様子を
ご覧いただけます



◎講師のスケジュールにより、ご希望日の調整をお願いする場合がございます。ご了承ください。

＝睡眠健康指導士＝

一般社団法人日本睡眠教育機構が認定する資格です。日本睡眠機構は、「睡眠に関する教育を通じて、正しい睡眠知識を社会に伝え国民の健康増進に寄与すること」を目的として事業を行っています。



★急な生活の変化で、普段の調子を取り戻せない

★メディアコントロールがうまくできていない
(スマホ・ゲーム・SNSなど)

★寝つきが悪い

★朝、なかなか起きられない

★夜更かしの影響で日中に活力がない



----- 切り取らず、A4サイズのままFAX送信してください -----

新潟県学校生活協同組合 行 【FAX 0120-28-7566】

申込日 年 月 日

睡眠講話 問合せ・申込み用紙

学校名 _____

学年と参加人数（人程度） _____

担当者様氏名 _____

電話番号 _____
(ご希望の時間)

通信欄（希望日・要望・質問等ご記入ください）