

令和5年10月13日

保護者 様

安中市立第一中学校
校長 一場 明夫

第2回学校保健委員会について(ご案内)

秋涼の候、皆様にはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃より本校の教育活動に、ご理解とご協力をいただき厚く感謝申し上げます。

さて、標記のことにつきまして下記により開催いたします。

つきましては、多くの保護者の方にご参加いただければ幸いです。

記

- 1 日 時 令和5年10月25日(水)午後2時40分～3時30分
- 2 場 所 本校 体育館
- 3 内 容 テーマ「睡眠の大切さを学ぼう」
- 4 講 師 東洋羽毛北関東販売株式会社 新矢昭吾 氏
(社)日本睡眠教育機構認定 上級睡眠健康指導士

子どもたちの寝る時刻が遅くなり、睡眠時間も短くなっています。心と体の健康は、十分な睡眠と密接に関係しています。今回の講演を通して、親子で睡眠の大切さや運動・勉強とのかかわり等についての知識を深め、今後の生活に活かしていただけたらと思います。

*全校生徒が参加いたします。

*保護者の方は、格技場(南東口)よりお入りください。

上履き及び上履きを入れる袋をご持参ください。