

市民公開講座

無料

すこやかな 成長のための 睡眠

2025年3月15日(土)
13:30~

オンライン開催

デジタル時代にこそ必要な、 睡眠と生活リズムについて考える

本セミナーでは、子どもの睡眠不足が心身に及ぼす影響について、最新の研究知見をもとに解説するとともに、健全な睡眠習慣づくりのための具体的なアドバイスを提供します。



講演会 13:30~

「子どもの睡眠の大切さ」

質疑応答 14:30~

※20分程度を予定しています

お申し込み

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_fvg1Nf87QW25UjzrFzHbog_



講師

松井 健太郎

まつい けんたろう

国立精神・神経医療研究センター病院
睡眠障害センター長

2022年4月から現職。
精神科専門医、睡眠学会専門医、医学博士。
睡眠臨床および研究に長らく携わる。2023年
4月より小児睡眠外来担当。

著書: 眠りのメエ〜探偵: 睡眠薬の使い方がよくわかる (金芳堂)

医療者のためのChatGPT (新興医学出版社)

※本セミナーはWeb視聴のみでの開催となります。