

# 子どもの睡眠と脳を守る! 我が家のルール7か条!!

さつま町教育委員会と  
専門のお医者さんが考えた **お風呂ポスター**

お風呂ポスターは、耐水性の素材で裏面を濡らすだけで浴室の壁や窓などに接着します。また、普通のポスターとして使うことも出来ます。ゲームやスマホの上手な利用や家族のあり方などについて、親子で一緒に話し合ってみませんか。

(ポスターのサイズ: 65cm×43cm)

子どもの生活リズムを整えても十分な睡眠をとるのは、とても大切なことです。目に見える場所にこのポスターを貼ることで、子どもの生活リズムと睡眠不足の背景について、身近なところから考えるきっかけにもなります。



▶監修  
心療内科 増田クリニック  
ますだ あきのり  
増田 彰則 医師  
鹿児島市・増田クリニック  
院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門である。

**販売価格 1枚 600円 + 消費税**

**発行元** さつま町教育委員会 **監修** 増田 彰則 医師(心療内科 増田クリニック)  
**販売元** 濱島印刷株式会社 鹿児島学術文化出版 〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目1番地

<b>お申込み書</b> 子どもの睡眠と脳を守る! 家庭教育啓発ポスター 我が家のルール7か条!!		ご注文枚数
お名前・学校名	ご担当者名	
ご住所		
お電話番号	( )	-

左記にご記入後、FAXでお送りください

**濱島印刷株式会社**  
**鹿児島学術文化出版**  
〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目1番地  
TEL:099-268-6191

**FAX 099-267-5995**