



かい みる かん 快眠館



〒 441-1205
住所 豊川市大木町鑓水 342-1
Tel 0533-93-2921
担当 田中邦幸
HP <https://www.kaiminkan.jp>

<企業等の紹介>

会社紹介

弊社は豊川市で、創業 100 年を越える老舗寝具店です。眠るための道具である「寝具」を販売する傍ら、質の良い眠りから地域の皆様に「健康で元気になってもらいたい」との思いから、日ごろから、子育て支援団体や小・中学校、一般企業にまで、主に豊川市、新城市、蒲郡市等様々な場所にてボランティアにて睡眠講座を行っています。

子どもの睡眠とわたしたちの思い

子どもたちの睡眠時間は、この 50 年で約 1 時間も短くなっており、その結果、心や身体の不調を訴える子どもの数は増えるばかりです。

少しでも早い段階から正しく眠ることの大切さを知ること、学力や体力、健康に至るまで、将来が変わってくると言っても過言ではありません。また、子どもを取り巻く環境も重要だと常日頃から実感しており、その保護者や教職員の皆さんにも睡眠の大切さを理解してもらいたいと考えています。



<連携可能な内容>

① 出前講座

クラスや学年単位で睡眠の講座を行います。

② 講演

低学年・高学年・全校生徒対象に、学校保健委員会等と連携して眠ることの大切さを伝えます。



<出前講座の内容>

- 1 実施期間 応相談
- 2 対象 小学校（低学年・中学年・高学年）
中学校 特別支援学校
- 3 内容

時間	学習活動	留意事項
00:00	睡眠のしくみを知ろう	眠っている間に体の中でどんなことが起きているのか、なぜ人は眠らなければならないのか等をわかりやすく説明します。
00:25	よりよく眠るための〇×クイズ	良い睡眠をとるためにどんなことに気をつけなければいけないのか、クイズ形式で行い、その後一つずつ解説していきます。
0:40	生活リズムチェック〇△×	睡眠の質と時間を確保するためにすぐに始められることを提案。

4 連絡事項

・アンケートの記述内容や写真等、学校の承諾を得たものは、弊社のHP やブログ等に掲載することがあります。