



こども発達支援室だより



2024.9

こども発達支援室では、こどもの理解を深め、発達や育ちを支える環境づくりに努めています。今回のたよりでは、発達支援講演会、子育てワンポイントアドバイスなどについてご紹介します。

こども発達支援講演会

「発達が気になる子の理解と支援について」

講師：内山 登紀夫先生

(福島学院大学副学長、よこはま発達クリニック院長)

日時：令和6年10月26日(土)

午後1時30分～午後2時30分

受講方法：①自宅などでオンライン受講 (Zoom を使用)

②健康福祉ステーション5F 健康増進室でオンライン受講

(自宅などでオンライン受講が難しい場合)

対象：伊勢市在住・在勤・在学の方

①定員 100 名程度 ②定員 50 名程度

申込方法：9月2日(月)～9月30日(月)の期間中に、下記の方法で伊勢市役所こども発達支援室へ。

●伊勢市電子申請システム(右の二次元コードからオンライン申請)

●Eメール(kodomohattatsu@city.ise.mie.jp)

●FAX(0596-21-0683)

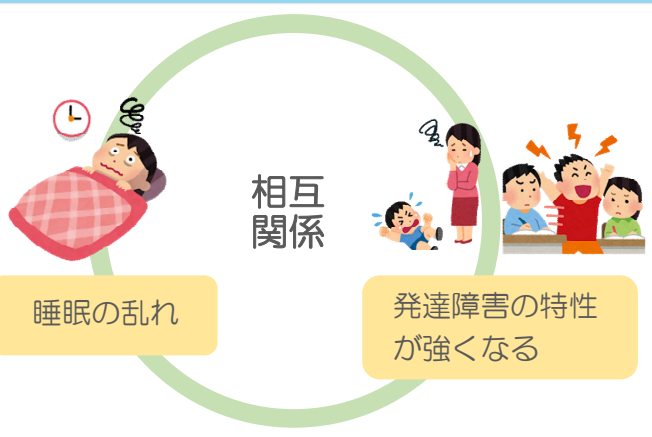
※①お名前、②住所、③電話番号、④メールアドレス(ある場合)、⑤受講方法を記入してお申し込みください。



子育てワンポイント アドバイス

睡眠リズムを整えるコツ

発達障害のある子では、睡眠障害を持つことが多いことが知られています。睡眠障害があると発達障害の症状が強くなって、昼間の問題行動が増えることがあります。またこれらの問題行動により睡眠障害が悪化するという悪循環につながることも考えられます。



対応例

- ①寝る1時間前にはスマホやゲームをやめて読書や読み聞かせなど穏やかに過ごす
- ②寝る前の行動をパターン化する
- ③幼児の場合、お昼寝の時刻や長さの見直し
- ④昼間にしっかり活動する
- ⑤室温や衣類・寝具の調整
- ⑥就寝までに活動が終えられるような工夫をする(タイマーの利用・ルールを決める)

参考：小坂拓也「睡眠リズムを整えるための日中、寝る前の過ごし方」発達教育、2024、43(5)、p20-21

Nobelpharma「神経発達症の子どもの睡眠障害」神経発達症(発達障害)と睡眠障害 <https://www.nobelpharma.co.jp/general/insomnia/01/> 2024.8.15

お問い合わせ
相談

伊勢市こども発達支援室 (伊勢市宮後1丁目1-35 健康福祉ステーション5階)
TEL:63-5444 FAX:21-0683
Email:kodomohattatsu@city.ise.mie.jp