



睡眠障害のしくみと 学校での対処方法

～正しい睡眠指導で

生徒の未来をつくる!～



監修・
解説

志村哲祥

医師／医学博士

企画協力：宇田川和子(千葉県立柏高等学校 養護教諭)

購入
特典

【睡眠・生活日誌】PDF 1ページ

睡眠時間や食事時間などを記録し、
改善策を記録することで、
取り組み成果を確認できます！



正しい睡眠の知識を理解して、睡眠からくる問題を解決しましょう！

授業中に居眠りをしてしまう生徒に「集中力が足りない!」や、
朝起きられずに遅刻ばかりしてしまう生徒に「早寝早起きをするべきだ!」などと、
誤った睡眠の知識で指導してしまい、生徒の睡眠や心身の健康問題を見逃していませんか？

このDVDの＜学習編＞では睡眠のメカニズムや正しい基礎知識について、ひも解いていきます。
また、＜実技編＞では、様々な睡眠の問題を抱える生徒を6つのタイプに分けて、
その生徒に対する配慮や対処方法について、保健室でできることを実演しています。



DVD
VIDEO

なぜ、睡眠が大切なのか。どのように睡眠を評価し、指導していくのか。

養護教諭の皆さんだけでなく、学校のすべての先生方にも知識として共有して頂きたい内容になりますので

「生徒の未来をつくるための正しい睡眠指導」について学んでいきましょう！

サンプル映像公開中!→



構成
内容

【収録時間：91分】

＜学習編＞ ■はじめに「睡眠の問題と学校での対処法」

■睡眠の3要素「量・質・リズム」

■改善・治療のポイント

＜実技編＞ ■面談①「睡眠の量の問題」を抱えた生徒／睡眠不足症候群

■面談②「睡眠のリズムの問題」を抱えた生徒／睡眠・覚醒相後退障害

■面談③「睡眠の質の問題」を抱えた生徒／カフェイン

■面談④「睡眠の質の問題」を抱えた生徒／閉塞性睡眠時無呼吸

■面談⑤「睡眠の質の問題」を抱えた生徒／むずむず脚症候群

■面談⑥「睡眠障害」を抱えた生徒／過眠症(ナルコレプシー)



商品詳細・ご注文は通販サイトから… www.japanlaim.co.jp/

サンプルムービー配信中

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980 FAX.03(3818)6656

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14

ジャパンライム Y34

検索

【お申込み・お支払い方法】○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日後お届けします。

○送料は1回につき741円＋税。○到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。○カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割可)。

Y34-S
2019.4