

# オンデマンドで学ぶ「親の学び」講座

熊本県教育委員会

## オンデマンドで学ぶ「親の学び」講座とは

子育てのポイントや豆知識について、科学的な知見をもとに、短い時間の動画視聴で気軽に学ぶことができる講座です。（6～7分程度）

### 「正しく理解、睡眠のあれこれ」（睡眠編）



決まった量の睡眠をとることで体内時計を整えることや、発達段階に応じて十分な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関することについて学びます。

【QRコード】



【睡眠編】

### 「知って得する、食事と健康の関係」（食事編）



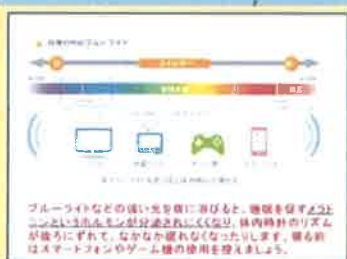
毎日朝食をとることの重要性、食事をとる適正な時間、消化に良い食べ物など、食事と子供の健やかな発達との関係について学びます。

【QRコード】



【食事編】

### 「デジタル機器との適切な付き合い方」（デジタル機器編）



スマートフォンやタブレットPC等のデジタル機器の使用時間や家庭内におけるデジタル機器の使用のルール作りなどについて学びます。

【QRコード】



【デジタル機器編】

## オンデマンドで学ぶ『親の学び』講座が視聴できます！

上記講座は各動画の説明の右側にあるQRコードから視聴できます。お時間があるときに、ぜひご視聴ください。  
（お手持ちのスマートフォン等で視聴できます）

見てみるモン！



問い合わせ先 熊本県教育庁市町村教育局社会教育課  
Tel:096-333-2697 Fax:096-387-0089