

図書館だより

1月図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						①
②	③	④	⑤	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

○印休館日 年始休館日(1月1日~1月5日)
月曜日・祝日振替日(11日)
月末館内整理日(28日)

今月の新刊図書案内

一般図書

検索で快適パソコン生活
トップマネジメントサービス
棚からボタモチ床からボタモチ
オヤジの知恵
東ティモール
葵を咲かせた女たち
我は苦難の道を行く
上・下
上坂冬子

東京癒しの夜景
日本の警察
日本再生の条件
いじめに負けない心理学
なれる！できる！働くママ
妻が夫にイライラする本当の理由
下戸の酒癖
アレルギーに効く漢方
安部先生、患者の命を
蔑ろにしましたね
きほんのき
今さらながらの和食修行
太陽の人・岡本太郎
ランニングで落ちる！
あなたの体脂肪
自転車通勤で行こう
ポピュラー音楽の英語
十七歳プラス1
おやすみ、夢なき子
埋もれ火
快楽の樹
丸々もとお
佐々淳行
大原一三
加藤諦三
働くママの会
渡辺ミサ
玉村豊男
久保道徳
桜井よしこ
朝日新聞学芸部
阿川佐和子
正田 智
土屋唯之
井上路望
赤川次郎
北原亜以子
立松和平



お知らせ
図書の貸出冊数が1人3冊から
5冊に増えました。
貸出期間、雑誌・CD・カセット
テープの貸出点数は、従来通り
です。

暗殺者 上・下
壁の花
泡亭の一夜
愛すれば告知せず
路上の弁護士
黄金の羅針盤
海辺の家
元気がいちばん！
いや！というのはどんなとき？
ドラえもん、の車いすの本
世界のたね
鉦石KIDS
クマよ
よくわかる通信白書フォークキッズ
草花染めKIDS
トランクマンとめいれいマン
みんなやわらかい
なきむしおにごっこ
どこにいるの、おじいちゃん？
黒ねこのおきやくさま
アフリカへいったクマ
森のささやき
ふゆめがっしょうだん
あこがれの星をめざして
わたしのだいじなかく



『あと10ぶんでねるじかん』

ベギー・ラスマン 作・絵
徳間書店
「あと10分で寝る時間」パパ
の声でした。さあ、早く寝る
支度をしなくちゃと思っている
のに、ハムスターの大家族
がやってきて大騒ぎ。おまけ
にどんどん増えて…。ああ、
寝るまであと1分しかない！



『8時だヨ！全員集合伝説』



居作昌果 著 双葉社
放送回数803回、最高視聴
率50.5%、伝説の人気TV番
組「8時だヨ！全員集合」。他
局との闘いや視聴者からの抗
議をくぐり抜け、笑いにかけ
たスタッフと出演者たちの熱
きドラマを綴る。

外九〇冊

心の健康シリーズ(81)

きまりよい生活で活力 ある子に育てよう

子ども達の生活のリズムが高学
年になるにしたがって夜型傾向に
なっています。

昔から「早起きは三文の得」と
か「早寝早起きは健康のもと」と
か言われ、生活リズムの乱れをい
ましめられてきました。

近ごろは大人でもテレビ視聴な
どで夜更かし傾向にあります、が、
子どもも大人のようにテレビを見
ていたり、ビデオやテレビゲーム
に興じていて、宵のりの朝寝坊に
なってしまうがちです。そして、
いつしか夜型が習慣化し、登校直
前まで寝ていて朝食も食うや食わ
ずで家を飛びだし、集団登校の仲
間にも迷惑をかけ、学校へ行って
もまだ頭の中には眠気が残ってい
て、授業に入っても学習に集中で
きない子もいるようです。

朝は、ある程度余裕をもって早
起きし、さわやかに一日を過ごし、
夜は十分に睡眠をとることが心身
ともに健康な生活を送るために必
要な生活リズムです。

この様にきまりよい生活を送ら
せるためには、まず親がきまりよ
い生活リズムに心がけ自ら実行す
ると同時に子どもと「わが家の生
活リズム」について話し合い、そ
れが守られないときは、状況を見
て注意し、子どもの喚起をうなが
し、きまりよい生活が保たれるよ
うに指導が必要です。

生活リズムが崩れるのは、小学
校高学年ごろより始まり、また長
期休みに乱れ、以後続いて「夜型」
となる傾向があります。

生活リズムが乱れると体の不調
や情緒不安定を訴え、登校を嫌が
ったり、勉強や仕事にも集中力が
欠けるようなこともあり、ますま
す悪循環化し、いきいきした活力
ある生活ができなくなってしまう
ます。

今は、テレビやテレビゲームな
どが遊びの主流になっていて、体
を使い、汗をかくて遊ぶというこ
とが少ないので、疲れもしないた
めか夜寝るのが遅く、朝寝坊をす
るというパターンになりがちです。

長い休みなどは、特に気がゆる
み、また、親もタガをゆるめてし
まい子どもの朝寝坊を「おおめ」
にみてやり、それが高じて「夜型
人間」へと発展させる原因となっ
てしまうことがあります。

その都度「生活リズム」につい
て話し合い、寛大な親の気持ち
が悪いほうへ発展しないよう配慮す
ることが大切です。

「生活の乱れは、心の乱れ」と
言われます。

子どもの悩みごととは

教育相談室へ

(八潮屋台展示庫前)

月1金 午前9時

午後4時30分

☎(43) 1323