

図書館だより

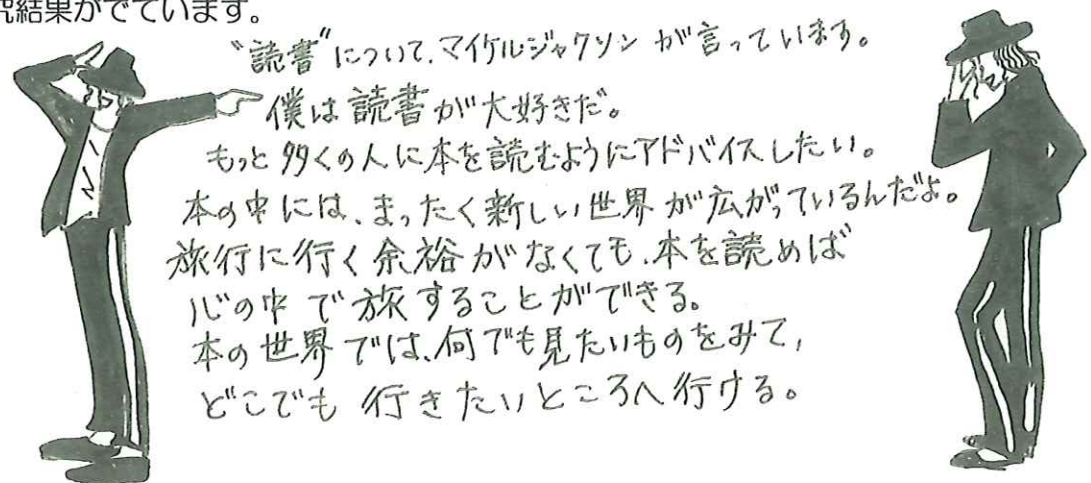
三珠中学校図書館
令和7年5月号

ゴールデンウィークが終わってしまい、ついカレンダーをみて次の連休はいつだろうと思っている人もいるのでは？また、何事も疲れてしまって五月病の症状が出てきている人はいませんか？五月病対策としては、まずまとまった睡眠時間を確保することです。大谷翔平選手は体調管理のために毎日10時間の睡眠をとるそうです。そんなに寝てられない人でも、寝る1時間前にスマホやパソコンを見ないようにするだけでも上質な睡眠が得られるそうです。それではどうして寝る前のスマホがだめなのか？それはスマホやパソコンから出るブルーライトが睡眠ホルモンの分泌を抑制してしまい、かえって目が覚めてしまうそうです。また成長期の皆さんは真夜中に成長ホルモンが分泌されて日々成長しています。この成長ホルモンは午後10時から午前2時ごろに分泌され、さらにこの時間帯に寝ていないと成長ホルモンは分泌されません。なので、夜更かししないで、成長ホルモンゴールデンタイムには寝てなくてははいけません。



読書しようよ！

中高生の読書量が毎年低下しています。実際にみなさんから「読書が苦手」とか「朝読の意味わかんねー」など、司書としてはつらい言葉をききます。でも！読書にはいい効果があります。読解力・記憶力・思考力・文章力・プレゼン力・コミュニケーション力・集中力が向上します。学生では学力向上します。2018年ベネッセという会社が行った研究によると「学力が高い低いに関係なく読書量が多いと、学力が高くなる。」という研究結果がでています。



新着本情報

カフネ 阿部暁子 著 913ア

法務局に勤める野宮薫子は、溺愛していた弟が急死して悲嘆に暮れていた。弟の遺した遺言書から弟の元恋人・小野寺せつなに会い、彼女の勤める家事代行サービス会社「カフネ」の活動を薫子は手伝うことになる。せつなのぶっきらぼうな態度に薫子は憤慨し、優しい弟はせつなのどこに惚れていたのかと思っていたが、家事代行という仕事を一緒にしてチームワークを取り、せつなの作ったごはんを食べていくうちに、だんだんとせつなと弟の本当の関係が明らかになり、そして薫子の弟を失った悲しみが癒えていきます。

この作品は2025年4月に行われた本屋大賞受賞作品です。なお本の中にでてくる料理のレシピを挟んであるので、作ってみてください。

それいけ！平安部 宮島未奈 著 913ミ

入学式の初日「平安時代に興味ない？」と安以加に声をかけられ、「はあ？」とかなり嫌な感じで返事をしてしまった栞。栞は中学生の時に『平安顔』と言われ嫌な思い出があり、きっと安以加は栞の『平安顔』を見て『平安部』に誘ったのだらうと思っていた。しかし、翌日も平安時代について熱く語る安以加を見て、心動かされた栞は『平安部』の入部を決めた。だが、二人だけでは部として認められないのであと3人の新入部員を探すこととなる。栞は「平安部」と言っても何をやるのかよくわからないところにあと3人の部員を確保できるのかと思っていたところ、中学までサッカーをしていた大日向君・元百人一首部の明石先輩・学校一のイケメン光吉先輩が加入し、『平安部』の活動がはじまった。先輩後輩分け隔てなく、5人の力を合わせて『平安部』を盛り上げていく過程がおもしろい作品です。

★スラム水は流れない ヴァルシャ・バジャージ 著 933バ

★わたしは食べるのが下手 天川栄人 著 913テ

★鳥居きみ子 竹内紘子 著 289ト

ありか 瀬尾まいこ 著 913セ

掟上今日子の保険証 西尾維新 著 913ニ15

サッカードリブル解剖図鑑 三宮薫 著 783ミ

大谷翔平のバッティング解剖図鑑 立花龍士著 783タ

超新訳エモ恋万葉集 蜚気羊 著 911シ

まてないの ヨシタケシンスケ 著 913ヨE

英検対策問題集 5・4・3・準2・準2プラス・2級

漢検問題集5・4・3・準2・2級

★青少年読書感想文
全国コンクール
課題図書