

時々
出します！

図書館だより

令和2(2020)年6月30日(火)

第2号

発行者：安東実香(司書教諭)

図書館に行こう！



先週の月曜日より、学校図書館の開館を行いました。

放送をかけた月・火・木・金は来館者がいましたが、(10名をこえた日も！)

放送をかけなかった水曜日は0人という悲しい結果に…

また、1・2年生は比較的たくさん来てくれたのですが、3年生はほとんどいませんでした。

遠慮することなくどんどん来てくださいね！

エアコンもきいています!!

市立図書館(西成図書館など)では予約殺到でなかなか借りられない本もフツーに置いてありますよ。



「館内では静かにする」などの
マナーは守ってください。

館内では、ソーシャルディスタンス(他人と距離を置くこと)を意識しよう!!

図書委員会活動開始！

昼休みの図書当番(カウンターに座って、みなさんの貸し出し・返却のお手伝いをします)も始まりしました。新校舎への引っ越しや、バーコード化の準備など、今年の図書委員は仕事が盛りだくさんですが、きちんとやってくれることでしょう。期待しています！



読書、読書っていわれるけど、何かいいことあるの…？

その1

リラックス効果 ～「スマホより6分間読書」～

イギリスのサセックス大学による実験では、「読書」によって見られるストレス軽減効果は68%だったという。「音楽視聴」は61%、「コーヒー」は54%、「散歩」は42%となっており、いずれも読書にはかなわない結果に。実験では被験者にパズルをやらせるなどで、あらかじめストレスをかけて、その後、それぞれの行為でどのように脳がリラックスしていくか、つまり副交感神経が優位になっていくかを調査していた。その結果、読書ではスタートしてから6分後に、リラックス状態に切り替わっていくことがわかった。

スマホのような光を放つものや点滅するものを見ると、脳は刺激を受けて興奮状態になり、ストレスがかかる。

ジメジメした季節には憂鬱が増すが、そんなイライラ、モヤモヤをスッキリさせるためにも、日常的に本を持ち歩いて、スキマ時間に読書しよう!!

…次号へ続く