

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	⑳	25	26	27	㉘	29
30	㉑					

○印 休館日
月曜日・祝日(15日) 月末館内整理日(28日)
年始休館1日～5日)

あけましておめでとございます。
本年も市民の皆さんに親しまれる図書館をめざしたいと思います。
どうぞ、お気軽にご利用ください。

- 今月の新刊図書のご案内
- ♥ 一般図書
 - ミシェル・フーコーの世紀 蓮実重彦
 - 真宗と民族信仰 蒲池勢至
 - エッセイで楽しむ日本の歴史上・下 文芸春秋編
 - 鈍牛にも角がある 早坂茂三
 - 自閉症だったわたしへ ドナ・ウィリアムズ
 - スターリンとは何だったのか ウォルター・ラカー
 - 心のアルバム美智子皇后 河原敏明
 - 再び恐慌が迫る 大森 実
 - 日本を活かす 谷沢永一
 - サッチャー回顧録上・下 マーガレット・サッチャー
 - 在日日本人 宮本政於
 - 検事調書の余白 佐藤道夫

働きざかりの献立表 東畑朝子
電子レンジ100%活用法 三省堂
野菜が主役のヘルシーおかず 有元葉子

小説探検 小林信彦
断筆宣言への軌跡 筒井康隆
漱石とその時代 第3部 江藤淳
殺人鬼 2 綾辻行人
淀川に近い町から 岩阪恵子
外一六七冊



♥ 児童図書

きょうはなんの日365日事典
魚の生活
動物びっくり行動学
自動車200点
スキー
なぞなぞ三國志
ことばあそびだニャン
ことばあそびだワン
きょうりゅうになったごうたくん
ぼくおばけになりたくない
星の塔
負けとったらいかんじゃん
テッチャンはゾウ使い
外八十九冊

育児のエスプリ 毛利子来
図解60歳からの水田作業便利帳 高松 求
チーズ図鑑 文芸春秋編
屍体狩り 小池寿子
脳裏一体 布施英利
マイケル・ジョーダン物語 外八十九冊
ポップ・グリーン

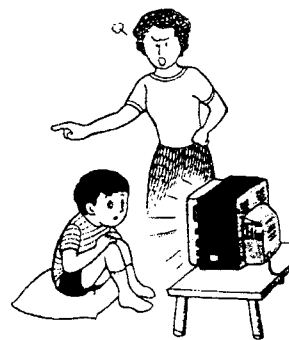
映画会のお知らせ



とき 2月6日(日)
ところ 文化会館4階大ホール
上映作品 仔鹿物語
上映時間 午前10時10分
～午後12時10分
午後12時30分
～2時30分
入場料 4歳以上600円
問合先 渡辺春子☎(43)5040
主催 都留親と子の
よい映画をみる会

心の健康シリーズ(9)

きまりよい生活習慣で 楽しい生活を



れといわれ、「夜型」となり、朝、起きられず、ずる休みを繰り返すうちに怠学傾向となり、親や学校に心配をかける結果となつていきます。

なぜ、子どもたちが「夜型」になつて来たか、その主な原因を考えてみますと

- *大人の生活が「夜型」傾向にある
- *子ども部屋にテレビやビデオ、ファミコンなどがあり、自由な過ごし方をしている
- *生活リズムの指導不足などが考えられます。

「寝る子は育つ」とか「早寝、早起きは健康のもと」、「早起きは三文の得」、など多くの諺がある様に一日の生活の上で、きまりよい生活は重要な意義をもっています。

朝は早く起きて、さわやかに一日活動し、夜は早く寝てたっぷり睡眠をとるといふことは心身共に健康な生活を送るために必要な自然な生活リズムです。

しかし、大人と一緒にあって、夜遅くまでテレビを見ていたり、ビデオやテレビゲームを興じていて「宵っぱりの朝寝坊」になつてしまひ、いつしか「夜型」が習慣化し、登校直前まで寝ていて、朝食ぬき、朝からアクビの連続、ぼんやりして、脳の回転がよくなるのは下校ちかくなつてからということになりません。

非行や、不登校児童、生徒が全国的に増加し、社会的課題となつていますが、その大半は生活の乱

生活リズムが悪いと、快食、快眠、快便が欠け、体の不調や情緒不安定を訴え、勉強にも、仕事にも集中できず、充実した生活ができません。そして、それが続くとも勉強が嫌い、学校が嫌いとなり、不登校傾向となつてしまいます。

家族皆で協力し、きまりよい生活により、充実した毎日が送れる様にしましょう。