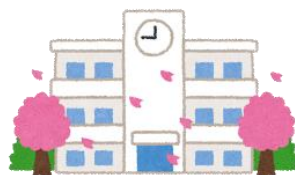


図書館だより



2018年4月号
敷島中学校
図書館



春は出会いの季節です

温かい南風が春の陽気を運び込み、あちらこちらで色とりどりの花が咲く、美しい季節になりました。

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。1年生は「中学校」という新たな環境、違う小学校から進学してきた友だち、教科ごとに変わる先生・・・慣れるまでは戸惑うことも多いと思います。1年生に限らず、2・3年生も担任の先生やクラスが変わり、1学期は何かと緊張すると思います。そんな時は焦らず、ゆっくり深呼吸をして、本の扉を開いてみてください。「読書」にはストレス軽減効果があるので、自然と心が落ち着きますよ！

4月10日（火）から1学期の貸出を開始します！

2・3年生のみなさん、お待たせしました！1学期の貸し出しを開始します。図書館のきまりを確認して、気持ちよく利用しましょう！1年生のみなさんはオリエンテーションをしてから貸し出しを開始します。



確認しよう！図書館のきまり ※一部利用規則が変わります。

開館時間は...

8:45～16:30 まで

※授業間の休み時間・昼休み・放課後などに利用してください！

貸出冊数は... 1人2冊まで

(うちマンガは1冊まで)

※金曜日・連休前・読書週間中は3冊、

貸出期間は... 2週間

※期間内に読みきれなかった場合は延長して借りることができます。本を持って再度図書館へ来てください。また返却期間を過

今年度、敷島中に着任しました図書館司書の近藤真由美です。

みなさんが足を運びたくするような図書館作りをしていきたいと思います。よろしくお願いします。



家族の新しい読書の習慣「うちどく」のすすめ～保護者のみなさまへ～



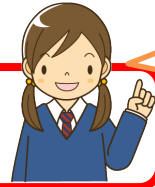
敷島中学校では、授業が始まる前に10分間好きな本を読む「朝の読書」を行うことで学校での読書習慣の定着を育んでいます。

さらに学校にいる時だけではなく、より一層読書に親しむため、家で読書をする「家読(うちどく)」を推進しています。「家読」は読書の推進にとどまらず、本をツールとして読書をきっかけに家族のコミュニケーションを豊かにしようという試みです。

「家読」のやり方に決まりはありません。家族で互いに読んだ本の話をする、同じ本を読む、ノーテレビ・ノーゲーム・ノースマホの日を決めて新聞や趣味の本を読む(それについて話をする)、家族で図書館や書店へ行き本を選ぶ、などやり方は「我が家流」で家族で読書を楽しむ時間を過ごし、そこから広がるコミュニケーションを大切にしてみてください。

朝の読書は良いこといっぱい！

さあ、始めよう！朝の読書



4月16日
(月) から始めよう！

敷島中学校の朝は「読書」から始まります。毎日10分という短い時間ですが、気持ちを落ち着かせるにはちょうど良い時間です。10分で読める量は多くなくても、1日10分、1週間(月曜～金曜)で50分、1ヶ月(だいたい20日間)で200分＝3時間20分です！「継続は力なり」ですね。

毎日の読書が自分の力になるよう、自分に合った本を用意して、コツコツ続けてみましょう！

①朝の読書を始める前に…8時25分(予鈴)までにすること



落ち着いた朝を迎えるための…

STEP 1…**予鈴の前に机の上のカバンや教科書を片付けておこう！**

STEP 2…**予鈴が鳴ったら着席し、準備ができたなら読み始めよう！**

STEP 3…**30分のチャイムは読書をしながら聞こう！**

②朝に活字を読むと良いこといっぱい！

朝は脳の中にある記憶(情報)が整理されているため、最も集中力が高まる時間です。朝、集中して読書することで普段の集中力も向上します。また活字を読むことは文章の世界を頭で想像するため、**脳を刺激し脳が活性化**されると言われています。

※注意※

これまで通り、朝の読書ではマンガや参考書・教科書は読めません。またサバイバルシリーズや学習系マンガ・部活動の技能本などは、朝の読書の時間では読まず、休み時間に読むようにしましょう！



③読書でストレス解消できるって本当？！

イギリスの大学の研究調査によると、静かな場所で毎日6分程度読書をする、ウォーキングや散歩のような軽運動に相当する**ストレス軽減効果**があるそうです。何かと忙しい中学生！心を落ち着かせる時間をみんなで作りましょう。

★読書でストレス解消のコツ★

1. 興味のある本を読む！
2. つまらなと思った本は無理して読まない
→新たに借り直し、次の本を読もう！読書相談受付中！
3. みんなで取り組む！
→誰かが違うことをしていると集中できません！みんなで静かな環境を作りましょう。

