

図書館へいこう!

新着本のご案内

〔一般書〕

▼ふたりの季節(小池真理子)▼警官の紋章(佐々木譲)▼断絶(堂場瞬一)▼ほうき星上下(山本一力)▼パリデギ(黄晰暎)▼内館牧子の艶談・縁談・怨談(内館牧子)▼ラクガキいっぷく(中野翠)▼宇宙のかけら(竹内蕙)▼女ともだち(遙洋子)▼壺霊上下(内田康夫)▼雪山冥府(澤田ふじ子)▼仮想儀礼(篠田節子)▼エッジ上下(鈴木光司)▼スノーホワイト(谷村志穂)▼判決の誤差(戸梶圭太)▼恋と恋の間(野中柊)▼東天の獅子4(夢枕獏)▼幽霊コレクター(ユードイット・ヘルマン)▼花嫁は夜汽車に消える(赤川次郎)▼幻影シネマ館(佐々木譲)▼長くつきあった彼と別れたあなたへ(野中圭一郎)▼殺人鬼フジコの衝動(真莉幸子)▼宇宙は、今日も私を愛してくれる(山元加津子)▼美声教室(白石謙二)▼おとぎの国、ロシアのかわいい本(小我野明子)▼いまをどう生きるのか(松原泰道)

〔児童書〕

▼ひとめあがり(川端誠)▼うしはどこでも「モ〜」(ケネス・アンダーソン)▼門ばんネズミのノーマン(ドン・フリーマン)▼あの夢は言えない(亀井洋子)▼かいけつゾロリイシシ・ノシシ大ピンチ! (原ゆたか)▼いじめ(エレイン・スレバンス)▼ケーキをもってピクニック(テール・チョンキン)

☆毎週土曜日
14時00分〜
おはなしかい開催

— 話題の本 —
『悼む人』
(天童 荒太/著)
全国を放浪し、死者を悼む旅を続ける坂楽静人。彼を巡り、夫を期癌の母らのドラマが繰り広げられる。「悼む人」は、誰なのか? 7年の歳月を費やした長編小説。

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

健康メモ

〜大切です。子どもの生活リズム〜

成長発達が著しい子どもには生活リズムを整えることがとても大切です。

20年ほど前から表情が乏しかったり、急にパニックになったり、いったん機嫌を損ねるとなかなか回復できなかつたりする子どもがよくみられるようになりました。そういう子どもは朝ごはんを食べてこないとか、睡眠時間や場所が一定しないとかが、生活が安定していない場合が多いことがわかっていきます。

夜の9時や10時を過ぎた時間にコンビニエンスストアなどで子どもの姿をみかけることがあります。また、夜遅くまでテレビをみたり、ゲームをしているため寝不足の状態です。保育所や学校に行つて半日ボーッと過ごす子どもが珍しくありません。



生活リズムが乱れると寝起きが悪くなりがちで、そうすると「早くご飯を食べなさい」「早く着替えなさい」など親のイライラがつのりま

す。一方で生活リズムが良くなると「起床」「就寝」「食事」はもちろんのこと、細かな生活の場面ごとの切り替えがスムーズになつて親子とも

に気持ちよく生活が送れるようになり、これが良好な親子関係の基礎になると考えます。

生活リズムを整える3つの要素

睡眠

子どもが夜寝ている間には成長ホルモンをはじめとして大切なホルモンが分泌されます。睡眠時間はもちろん、ある程度決まった時間に寝て起きることが生活リズムを整える起点になります。

寝る時間が近づいたらテレビを消して家の中の電気を消しましょう。子どもは布団に入つても大人がテレビをみたり、ゲームをしていてはお休みモードになれません。そして朝は部屋のカーテン

を開けておひさまの光をあびましょう。子どもはまぶたを通して朝の光を浴び、生体時計がリセットされます。

食事

朝は体温を上げるためにエネルギーを補給しなければなりません。

朝ごはんはエネルギーになりやすい炭水化物(ごはんやパン)とタンパク質(卵や納豆・乳製品など)が摂れる食事が望ましいでしょう。

遊び

からだを動かして感じる心地よい疲労感は食欲を高め、布団に入つてからの寝つきをよくします。

冬は体調を見ながら短い時間での外遊びや散歩をしましょう。



(保健師 辻 留美子)