

図書館だより 5月号

気持ちの浮き沈みが激しくなる5月。みなさんの心に寄り添えるような本を図書館で見つけませんか？
鬱々とした季節も読書は心を穏やかにしてくれます。

図書委員

1年間よろしくおねがいします！！



図書委員クイズを図書館で行います
挑戦してね♪

個人名のための HP では
名前をふせています

5月特集①

うつ鬱払い —湿った気分を取り払おう—

沖縄では5月、本土より一足早く梅雨がやってきます。
五月病なんて言葉がある上に、梅雨まで来てしまったらもう
どんなに元気な人でも、気持ちが不安定になるのではないでしょ
うか。そんな皆さんのために、[己で鬱払い]をテーマに、気分が少
しでも晴れるような本を集めてみました。
読書で約 60%のストレスが減る、と言われてます。10 分読ん
だだけでも、気持ちも落ち着くこと間違いありません。
ぜひ、特集コーナーに目を向けて、自分にあった本を見つけ、
借りてみてください。



5月特集②

沖縄の本土復帰

5月
15日

—52年前の沖縄を知る—

私たちが住んでいる沖縄は、約50年前は日本ではありませんで
した。戦後、27年間は米軍(アメリカ)の統治下に置かれており、通
貨も交通も全てアメリカ式でした。その名残は今もなお残っており、
アメリカンな食やお菓子を本土より多く見かけるかと思いま
す。基地も多いため、中部には外国人が多く住んでいる地域もあり
ます。それは、沖縄特有の文化と合わさってより魅力的に見えてい
るかもしれません。

図書館では、本土復帰後に沖縄ではどのようなことが起こって
いたのかを掲示物で紹介しています。この機会にぜひ…！



琉球新報社より

推し本

2024 年本屋さん大賞1位 成瀬は天下を取りにくい —宮島未奈—

小さい頃から何でもできてしまう主人公、成瀬あかり。好
奇心旺盛な性格で、気になったことがあれば、何に対しても
体を張ってでも挑戦していた。
「島崎、わたしはこの夏を西武に捧げようと思う」
「島崎、わたしはお笑いの頂点を目指そうと思う」
親友の島崎を巻き込んで、さまざまなことに突っ込んでいく
成瀬。成瀬の生き方に、多くの人が励まされ、勇気を貰う1
冊になっていると思います。ぜひ、読んでみてください。



佐中にあります！続編も入荷予定です！



募集

第3回 佐中文学賞

【募集期間】

・5月～11月下旬 ※原稿用紙は図書館から貰えます！

【規定】

・原稿用紙10枚か3枚のどちらか

・オリジナルの小説かエッセイ

【副賞】

・賞状と図書カード

【提出先】

・図書館か図書委員



※1人では書けない人は2人まで共同執筆 OK とします！

参考・引用図書：『東大教授が教える！勉強脳の作り方』

学びの扉①～脳の仕組みを知ろう～

詰め込みすぎた勉強方法で
疲れないために・・・！

●「やる気スイッチ」は動くこと！まずは動いてみよう！10分くらいするとやる気は出てきます●

★まず勉強をする「環境」を整えよう。脳は静かすぎる環境が苦手です。自然の音や少し人の声がある環境で、机の上も綺麗にした状態で始めよう★

(1)脳は覚えるより忘れるほうが得意！？

脳の重さは体全体の2%しかないのに、約20%のエネルギーを脳が使っています。その為、[忘れる]ことでエネルギーを節約しているのです。忘れるスピードに個人差はなく、誰でも4時間で記憶の半分は忘れてしまいます(10個覚えたとして4時間後には5個忘れてる)しかも、途中で記憶の追加をすると覚えたことの忘れるスピードが早くなります(10個覚えても1時間後に新たに10個覚えたら、前の10個すぐに忘れる)

(2)忘れにくい記憶を作るためには？

ずばり、復習です。完璧に覚えたことも、そのままにせず、定期的に復習することが大事です。記憶を長持ちさせるコツとしては、問題を解いたり単語を覚えたりするだけではなく、それを誰かに教えたり、誰かに話したりすることで、記憶は強化されます。とくに誰かに「教える」という行為は、相手にとっても自分にとってもプラスになり、さらに、クラス全体の勉強意欲が高まる雰囲気作りにも繋がります。

◎その他の記憶力 up 勉強法◎

「好奇心で記憶力 up」→ワクワクとした好奇心が湧いた状態だとしっかり記憶される。自分の好きなものに繋げて勉強をやってみよう。

「分散学習」→脳科学的にも、コツコツと勉強する「分散学習」がおススメです。一夜漬けのような「集中学習」での効果は短く、その時結果が出せたとしても、テストが続いたりすると効果は半減されます。

「眠って記憶を育てる」→記憶の壁にぶつかったら思い切って寝てしまおう！「レミニセンス効果」で起きてまた挑戦した時、成功することがあります。(※とくに集中学習した時にやってみよう)

お話し まちがい探し

『青い鳥』

しあわせのあおい鳥を探して、チルチルとミチルはぼうけんの旅へでかけます。あおい鳥はどこにいますか？

下の2枚のイラストには5つのまちがいがあります。いくつみつけられるかな？



佐中にあるよ！読んでね！



答え



日本・世界の お話カード

しあわせのあおい鳥はどこにいますか？

『青い鳥』

森の中の小さな家に木こりの家族が住んでいました。そこにはチルチルとミチルという幼いきょうだいがいました。クリスマスイブの晩、二人がねむろうとすると、まほう使いのおばあさんが現れ、青い鳥を探してくるようにといいます。チルチルがわたされ

た緑のぼうしのダイヤモンドを回すと、二人はいつの間にか、青い鳥を探す旅へ。思い出の国では、なくなつたおじいさん、おばあさんと再会したり、未来の国では、これから生まれてくる赤ちゃんたちに出会ったり、数かずの不思議な体験が……。クリスマス朝、二人が目覚めると鳥かごの中に探し求めていた青い鳥が。幸せは近くにあったんだと思つた矢先、青い鳥はにげていつてしまいました。