

あけましておめでとうございます！

昨年は図書館をご利用いただきありがとうございました。

今年もみなさんに活用いただける図書館を目指しますので、どうぞよろしくお願いいたします！



三年生の貸出について

三学期が始まったところですが、三年生の貸出は
1月17日(火)をもって終了します。

翌週からは返却期間とし、本の貸出はできません。

返却は、1月31日(火)までに済ませてください。

なお、返却できない場合は弁償していただくことがありますので、今月中に必ず返しましょう！

※ 紛失、破損した際には、速やかに図書館までご連絡ください。

今月の特集：笑いで心も体も元気

最近おもいっきり笑っていますか？「笑う門には福来る」という格言がありますが、笑うことは私たちに様々な利益をもたらしてくれます。

まず、笑いには免疫力をアップする効果があるといわれています。笑うと、がん細胞やウイルスを排除する働きを持つNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化することが、医学実験で証明されているそうです。つまり、笑うことによってインフルエンザなどの感染症やがんを予防することができるのです。

また、笑うことによりストレスを軽減することができます。みなさんは大笑いした後、気持ちが満たされ、すっきり軽くなった経験がありませんか？笑うとセロトニン(幸せホルモン)という神経伝達物質が分泌され、精神が安定しリラックス状態に至るといわれます。

このように笑いは心身の健康に良い効果をもたらすのです。

今月は、小説やエッセイ、写真集などから、笑える本をそろえました。

感染対策を万全にすることはもちろん、こんな時代だからこそたくさん笑って、元気にこの冬を乗り越えましょう！





今月の新着図書

図書館カウンター前に展示中！見に来てね★

読み物・小説	実用書・調べものに
○ あさとほ 新名智著	○ 君らしく働くミライハ QuizKnock 著
● オリーブの実るころ 中島京子著	● エネルギー危機のサバイバル 1, 2 金政郁文
○ 幻告 五十嵐律人著	○ <図解>「すぐやる人」と「やれない人」の習慣 塚本亮著
● カレーの時間 寺地はるな著	● すみません素人でも仕事の写真を上手に撮影する方法ってないですか？ 矢島直美著
○ キングダム 19~21 原泰久著	○ 家族農業が世界を変える 1~3 関根佳恵監修・著
● #真相をお話します 結城真一郎著	● 世界の研究者が調べたすごすぎる実験の図鑑 カンゼン出版
○ すべて忘れてしまうから 燃え殻著	○ 仕事の研究 美濃部哲也著
● 優等生は探偵に向かない ホリー・ジャクソン著	● いちばんわかりやすい俳句歳時記 辻桃子著
○ 54字の物語 ZOO 氏田雄介編著	○ 「ありがとう」の教科書 武田双雲著
● 旅する54字の物語 氏田雄介編著	● フリースタイル言語学 川原繁人著
○ 夜に星を放つ 窪美澄著	○ 思わずためしてみたくなるマンガ行動経済学 1年生 平野敦士カール監修
● タイムトラベル世界あちこち旅日記 益田ミリ著	● アサーティブ・コミュニケーション 戸田久実著
○ 小説すずめの戸締まり 新海誠著	○ 近藤誠一全集 2 近藤誠一著
● ラーゲリ 辺見じゅん原作	● 活きる力 鹿児島大学稲盛アカデミー編
	○ 大島高校野球部の軌跡 政純一郎著