

みなみかぜ 6月号

[図書館HP] <http://www.minabe-h.wakayama-c.ed.jp/libHP/top.html>

梅雨に入ってからムシムシ蒸し暑い季節が続いております。皆さん、体調を崩していませんか？最近、図書館に来る生徒の中には「しんどいー、イライラするー、めんどくさーい」という声をよく聞くようになりました。確かに、この季節は体も心も疲れが出てくるかもしれないですね。そこで、保健の川嶋先生と『ぶちコラボ』してみました！

こんな症状があったら「5月病ならぬ6月病??？」→→→→

☆ご報告☆校内読書週間、終了しました！

図書館講座ではホットケーキが登場する絵本を知ったり、皆でワイワイとホットケーキを作って食べたり♪と、楽しい絵本の世界を体験しました♪そして、一番人気があったのは古雑誌&雑誌の付録のプレゼントでした。お目当ての物が手に入らなかった生徒やこの図書館イベントに気付いていなかった生徒もいましたが、また11月に第2回目の校内読書週間を開催しますのでチャレンジしてくださいね！ぜひ、みなみかぜのチェックを忘れずに!!!



図書館講座のホットケーキ調理風景☆



特別展示で先生方のおすすめ本を展示しました！引き続き展示しているのでみにきてね♪

心のスランプ！6月病ってな～に??

便秘、腹痛、吐き気、疲れやすい、食欲がない…
不安や焦りを感じる、イライラする、落ちこむ…

こうした不調が2週間以上続くあなた…6月病かもしれません！！
そんな時は

- ① 趣味等自分の好きなことに集中！
- ② 食事・運動・睡眠をしっかりとバランスよく！

自分の時間を大切に、
6月を乗り越えましょう♪



では、こんな本はいかが？



「たった4つの言葉で幸せになれる！心が楽になる
ホ・オポ・ノポの教え」イハラアカ著 イーストプレス

『ホ・オポ・ノポ』とは、数百年の前からハワイに伝わる問題解決の方法。

- つらい記憶はトラウマに、良い記憶は執着となる —
- 固執する心、思い込み、先入観、偏見 —

以上のような記憶や思い癖は、人間なら誰でも持っています。しかし、正しい判断をするときの妨げになりかねません。生活の中で「しんどい」と感じた時、心が楽になるきっかけをこの本から見つけてみましょう。

展示本…『松岡修造の人生を強く生きる83の言葉』『魔法の深層心理テスト』k.m.p のぐるぐるなきもち箱、『ポロポロになった人へ』などなど…

→ここで紹介した本の他にも展示しているので図書館に見にきてくださいね。