三木北 Library

兵庫県立三木北高校図書室
令和３年１月２０日（水）

「コロナ」の時代をどう生きるか

１月１３日（水）新型コロナウイルス感染拡大による ２ 度目の緊急事態宣言が発表されました。今では手指の消毒やマスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保などが欠かせなくなり、私たちの日常は大きく変化しました。急激な環境の変化に戸惑ったり、不安や怒りの矛先をどこかにぶつけるのではなく、こんな時代だからこそ、正しい知識や情報を得て、自分自身で考え、選択することがなによりも大切です。

【関連図書】 Newton を中心に、ココロとカラダ関連の本を紹介します。

『新型コロナ徹底解説』 Newton 別冊増刊 vol5

感染症と新型コロナウイルス／100 年前のパンデミック／感染症の基礎知識／ウイルスと戦う免疫のしくみ／マスクの効果／手洗い・アルコール消毒／基礎免疫をあげよう／特効薬はいつできるのか／期待されるワクチンの開発

『睡眠の教科書』 Newton 別冊

免疫力を高めるためには質の良い睡眠が有効です。最高のパフォーマンスを発揮するためにはどうすればよいのか？ 睡眠と記憶力の関係とは？
自分の睡眠の量と質を見直し、改善するための具体的な方法を紹介。

『食品の大百科』 Newton 別冊

バランスのとれた食事が免疫力を高め、こころとからだを豊かにしてくれます。身近な食品がよくわかる。気になる食の安全と健康問題がわかる本。

その他： 『筋肉の科学知識』『からだの検査数値』『心理学』(Newton 別冊)
『トリセツ・ヤマイ』『トリセツ・カラダ』(海堂尊)

5 分でわかる 10 年後の自分

『2030年のハローワーク』 図子慧(KADOKAWA)

With コロナの時代、世の中は急速に変化し、仕事もテレワークが進んでいます。10 年後、はたして自分がなりたい職業、したい仕事が存在するのだろうか？人気の職業はどんなふうに変化していくの？ 未来に残る仕事って？

ひとりになる勇気、人とつながる力

『友だちってなんだろう?』 齋藤孝(誠文堂新光社)

「友だちとは、一緒にいて楽しくて、笑顔になれる、元気になれる存在」が齋藤先生の定義。「どうすればよい友だち関係を築けるか?」「友だち関係の本質とは?」。with コロナの時代、あらたな人との接し方、心の距離の縮め方を紹介。

『スタンフォードの自分を変える教室』

ケリー・マクゴニカル(だいわ文庫)

マクゴニカルさんは、スタンフォード大学の心理学者で、彼女の授業は高い評価を受けています。この本は、「なりたい自分」になるための実践がたくさん書いてあります。誘惑に負けたり、やる気が出なくて困った経験のある人に、ぜひ読んでほしい一冊です。

『手作り絵本展』❤❤❤

保育選択者（3 年）が作成した絵本を展示中。可愛い力作がたくさん！

『鬼滅の刃展』にツイートしよう！

パネルの横にメッセージを書いて貼ろう！

まずは図書室に見に来てね(*^o^*)