



～とよはしこども読書通帳を活用しよう～

レインボー



読書通帳が いっぱいになったら、図書館や
学校で プレゼントが もらえるよ！

おおこむ **大きい子向き** No.71

とよはししちゅうおうとしょかん あき ほんこう
豊橋市中央図書館 (2017秋 発行)

〒441-8025 豊橋市羽根井町48 TEL 31-3131

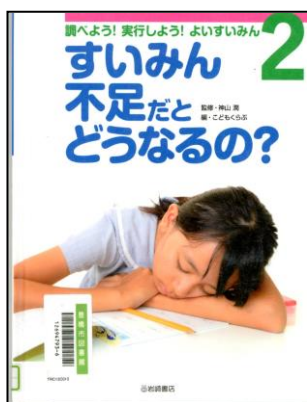
今回のテーマは、
もうねる時間だよ。



豊橋市図書館

検索

★HPでバックナンバーが、見られます。



すいみん不足だとどうなるの?

(調べよう! 実行しよう! よいすいみん 2)

神山 潤/監修 こどもくらぶ/編 岩崎書店

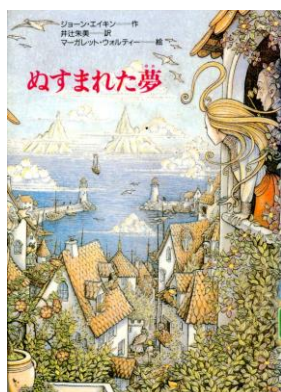
すいみん不足になると、元気がなくなって、集中力も続かなくなるよ。
科学者の研究では、すいみんは「脳の休息」だということがわかって
きました。すいみん不足が、病気や事故の原因にもなるんだって。



ねむりのはなし

ポール シャワーズ/さく ウェンディ ワトソン/え
こうやまじゅん こうやまみえこ/やく 福音館書店

はとは すわって ねむります。ふたは よこになって ねむります。
あなたは どうですか? あかちゃんにも こどもにも おとなにも
ねむりは みんなに 大切です。



ぬすまれた夢

ジョーン・エイキン/作 井辻 朱美/訳
マーガレット・ウォルティアー/絵 くもん出版

さし絵が 美しいイギリスのファンタジー。盗まれた夢を さがしに
遠い世界へ 冒険に出る 男の子のお話です。不気味な歯の
妖精のお城に 閉じこめられてしまう場面は、ハラハラしますよ。

よるのこどものあかるいゆめ

たにかわ しゅんたろう／ぶん むらい さち／しゃしん
マイクロマガジン社

目を つむってごらん。ゆめは ゆらゆらゆれながら だれかがねるのを
まっています。この本を読むと、まるで海の中のように 感じます。
さあ、大きく 深呼吸してみましょう。なんだか あくびが したくなって
きませんか。



睡眠がよくわかる事典



～眠りは脳と心の栄養！ 早起き・早寝で元気になれる～

神山 潤／監修 PHP研究所

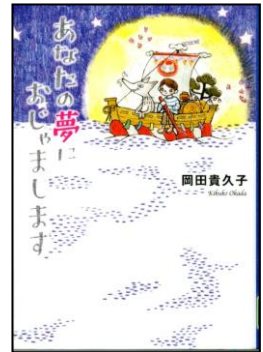
「動物も夢を見るの？」「なぜ、いびきをかくの？」「目の下に くまが
できるのは なぜ？」など 睡眠にまつわる 疑問に答えてくれる本
です。人間は、体内時計を持っているので、睡眠時間は、長くとれば
いいというわけではなく、リズムを守ることも 大切だよ。



あなたの夢におじゃまします

岡田 貴久子／作 たんじ あきこ／絵 ポプラ社

悩んでいる人の 夢の中に あられる「稲荷大明神」のキツネの
神さま。4年生の 晴人くんは、こぎつねの姿になって、金ぴかの
船に乗り、神さまのお手伝いを することになりました。



ピピピッ！脳がひらめく・脳がおぼえる

(絵でわかる！脳っておもしろい 3)



川島 隆太／監修 岩崎書店

脳のつかれをとるためには、なにも考えず ねむるのが一番。

それには、1日に8～10時間はねたほうが良いそうです。

また、自分の好きな夢を見られたら 楽しいけど、成功するのは、
なかなか むずかしいと 言われています。