



本校の前身、県立金沢董台高等学校の開校時に発表された逍遥歌（しょうようか：学生歌などの意）「真実（まこと）のしるし」の一節より拝借いたしました。みなさんの学校生活を応援する意味をこめて、図書館だよりをお届けします。

今月のことは

葉桜 (はざくら)

【はざくら】

花が散って若葉が出始めたころの桜のことをいいます。桜が散った後の鮮やかな緑色の若葉を見ていると前向きな気持ちにさせてくれます。

今年は例年に比べ桜の開花時期が早く、入学式の頃には桜が散っている状態でしたが、今からでも見ることが出来る八重咲きの八重桜という桜もあります。今年、桜を見ることが出来なかった人はぜひ見てみてください。

図書館の利用について(通常時)

☆開館時間

始業時～16:50（平日）

☆貸出

1人3冊まで 2週間借りられます。

☆貸出方法

借りたい本をカウンターへ持ってきてください。

☆返却方法

返却する本を専用ボックスに入れます。

図書館は…

1. 読書の場所
2. 学びの場所
3. 癒しの場所

いろんな場面で役立つ図書館。

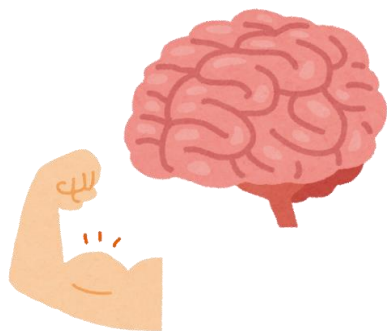
3つのうちの1つだけじゃもったいない。ぜひフル活用してください！

毎日
コツコツ

朝読書スタート!!

心もからだ
もスッキリ

読書は脳の ダンベル体操



朝読書の時間にどんな本を読んでいいかわからない人、ぜひ図書館へきて探してみてください。選書の相談にも乗りますよ。

読書コンサルタントの岸本健太郎さんは、読書は効率のいい脳トレだといいます。読書中は短期記憶をつかさどる海馬や、感情や意欲をつかさどる扁桃体や前頭葉などの器官が使われます。

本の中の景色や音、においなどを想像する

など、大脳のそれぞれをつかさどる領域が活発になり、新しい神経回路を生み出すそうです。

また読む時間帯も大切で、朝は1日の始まりで体も活動を始めようとしているとき。朝の読書で脳の血流がよくなり、脳の活動にも弾みがつくのです。脳科学者の茂木健一郎さんも

「朝は脳のゴールデンタイム」

と指摘しています。脳の調子が良い朝に、適度な負荷をかけて脳を鍛えるのが「朝の読書」なのです。