



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遙歌(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。

新学期が始まり、1か月が経とうとしています。新しいクラスには慣れましたか？
新しいクラス、新しい教科に疲れたときに、息抜きに図書館に来てみてはどうでしょうか。

図書館の利用方法

☆開館時間

⇒ 始業時～16:50(平日のみ)

☆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！

【図書館で読める雑誌】

- ・AERA(アエラ) ・ダ・ヴィンチ ・MOE(モエ)
- ・日経トレンディ ・Number ・音楽と人
- ・スクリーン ・オレンジページ ・新聞ダイジェスト

【図書館で読める新聞】

- ・朝日新聞 ・日本経済新聞 ・毎日新聞
- ・北國新聞 ・中日新聞

※雑誌と新聞はバックナンバーを貸出します。

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。

朝読書スタート!!

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シだといいます。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、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。