





ぶちさぎ



青井高校図書館だより
2023年 2月 NO.9

2月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 開館日：8時35分～16時45分（春休み中は16時まで）
 閉館日：図書館はお休みです
 ※ 生徒の完全下校は、16時55分です



図書館に
フォトスポット
みんな来てね



2月14日は何の日



2/14は語呂合わせで
「ふん(2)どし(14)」の日
「煮(2)干し(14)」の日ともいいます。
バレンタインデーのプレゼントに
家族や恋人に選んでみては。



参考資料

『日本の365日を愛おしむ』
386-ホ



気になる書誌検索は
ライブファインダーに
アクセス！



スマホと上手につきあおう



みなさんは1日何時間スマホを使っていますか？
スマホから得られる「充実感」「高揚感」は、麻薬
使用時と同じ刺激を脳に伝えます。やめられない
手元にないと不安、そういった感覚は中毒症状
と同じなのです。



SNSのいじめやトラブル、また10代の脳の発達
の妨げになる事はもちろん健康被害も問題に
なっています。
世界的に有名な精神科医アンデシュ・ハンセンさん
の著書では、簡単にできる予防策を教えてください。
スマホはみなさんの生活からは切り離せないもの。
ならば上手につきあっていきましょう。



アンデシュ・ハンセンさんは脳には「運動・睡眠・食事」が大切だと教えてくれます。適度に体を動かし、しっかり睡眠をとりましょう。

Facebookが社名を「Meta」に変更。「メタバース」という次のインターネットがスタート。どんな世界なのだろう。



私たちが気が付かない危ない習慣やデジタル依存。気づくことから始めよう。

