

～今年度“おすすめ図書”として紹介した図書

今年度も、より良い絵本・紙芝居にたくさん接してもらいたいとの願いから、毎月めぐみ文庫にある“おすすめ図書”を紹介してきました。めぐみ文庫に皆様のご意見、ご希望をお聞かせください。

6月	「きんぎょがにげた」 「ともだち」	五味太郎/作 福音館書店 あさの ななみ/さく 岸本 真弓/え PHP研究所
7月	「すいかくんがね・・・」 「きんぎょのかいすいよく」	とよた かずひこ/さく・え 童心社 高部晴市 作 フレーベル館
8月	「だるまさんが」 「うずらちゃんのかくれんぼ」	かがくい ひろし・作 ブロンズ新社 きもともこ・作 福音館書店
9月	「たんたんぼうや」 「ペネロペひとりでふくをきる」	かんざわ としこ 作 やぎゆう げんいちろう 絵 福音館書店 アン・グッドマン 作 ゲオルグ・ハレンスレーベン 絵 ひがしかずこ 訳 岩崎書店
10月	「あな」 「さつまのおいも」	谷川俊太郎 作 和田誠 画 福音館書店 中川ひろたか・文 村上康成・絵 童心社
11月	「ぞうくんのさんぽ」 「ぼく、だんごむし」	なかの ひろたか さく・え なかの まさたか レタリング 福音館書店 得田之久 ぶん たかはし きよし え 福音館書店
12月	「みつごのこぶたのクリスマス」 -紙芝居- 「だれがだれやらわかりません」	脚本 はせがわ さとみ 絵 いちかわ なつこ 童心社 高谷まちこ 作・絵 フレーベル館
1月	「ねないこだれだ」 「おふろだいすき」	せな けいこ さく・え 福音館書店 松岡 享子・作 林 明子・絵 福音館書店
2月	「みんなともだち」 「がまんのケーキ」	中川ひろたか 文 村上康成 絵 童心社 かがくい ひろし 文・絵 教育画劇

～絵本を選ぶポイント～

1. はっきりしたテーマを持っているか。
2. 絵がそのお話にあっているか。
3. 表面的な絵の美しさや豪華さにはしっていないか。
4. どれほど豊かな言葉や中身のある言葉があるか。
(読み手や聞き手が共感できる言葉があるか。)



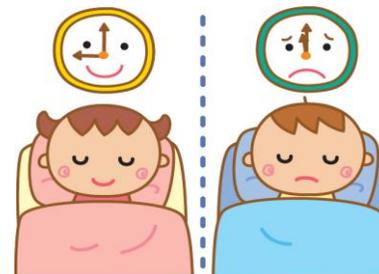
知っておこう！ 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間がとても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

夜更かしがいけない5つのワケ

① 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをした時では、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質の良い睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



② 生体リズムの乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ぼけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

③ 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ぼけ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



④ 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間が無くなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

⑤ メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るいところにいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

