

狭山ヶ丘分館 図書館だより



ティーンズ版
第 9 号
令和 8 年 3 月

市内の高校の図書委員が
おすすめの本のPOPを
作ってくれました!

図書館「パスワード」のご案内

パスワードがあると図書館をもっと便利に使うことができます。
詳しくは、図書館スタッフにお尋ねください。

<発行の方法>

方法① 自分でホームページから発行する。

図書館に住所確認書類の提示がお済みで電話番号の登録のある方が対象です。

方法② 図書館のカウンターで発行する。

ご本人確認ができるもの（マイナンバーカード・学生証など）と利用券を持参してください。

<パスワードがあるとできること>

- 図書等の予約
- 貸出・予約状況の確認
- 貸出期間の延長（返却期限内で次の予約が入っていない場合に限り、1回のみ可能）
- 電子図書館、オーディオブックの利用（所沢市に在住・在学・在勤の方）
- ブックリストの作成
- メールアドレスの登録
- スマートフォンで貸出用バーコードの提示 他



🌸 図書館「パスワード」のご案内

パスワードの発行の方法や活用方法について紹介します。

🌸 特集コーナー

- ① ●●を調べたい 本？インターネット？ ② 「起立性調節障害」について知ろう

🌸 スタッフのおススメ本

狭山ヶ丘分館スタッフが中高生時代に読んだ本を紹介します。

特集① ●●を調べたい 本？インターネット？

今やパソコンや携帯電話を使えば、色々な事を知ることができます。本で調べるのは時間がかかるし面倒くさい、という人もいるかもしれません。ここでは本やインターネットから得られる情報の違いや、注意点などに触れてみます。何かを調べるとき、それぞれの特性をいかした検索を行うと良いかもしれません。

本で調べる

- 出版までに多くの人がかかわり、文字や数字の間違いがないように努めているため、情報の信頼性が高い。
- テーマについて基本的な知識がわかりやすく簡潔に説明されているので、基礎情報を得るのに適している。

インターネットの情報と
ここが違う！

- 本を出版するまでに時間がかかるため、即時性がない。
- 多くの情報を得るためには、何冊もの本が必要となる場合がある。
- 曖昧な言葉を調べる際、時間がかかることがある。

インターネットで調べる

- 誰でも情報を発信することが出来るため、膨大な情報があふれている。
- リアルタイムで情報が得られる。情報を共有できる(即時性)。
- 曖昧な言葉でも比較的簡単に調べられる。
- 短時間で情報を得られる事が多い。

気をつけて
いただきたい事

- 誰でも情報を発信でき、情報に偏りがあったり、信頼性が低いものがあったりするため、情報を見きわめる力(メディアリテラシー)が重要となる。

インターネットだけでなく、本も活用してみよう！

【参考図書】

- ◎『調べるまとめる発表する調べ学習パーフェクトガイド』稲葉茂勝/著 新日本出版社 2021年
- ◎『自分でできる!調べ学習 1』鈴木深雪/監修 保育社 2023年
- ◎『調べ学習の基礎の基礎』赤木かん子/著 ポプラ社 2011年

特集② 「起立性調節障害」について知ろう

朝、起きられなくて学校にいけない。夜は元気でなかなか眠れない。

このような症状で悩んでいませんか？ 起立性調節障害について正しく理解しましょう。

起立性調節障害とは？

自律神経がうまく働かなくなることで起こる病気です。中学生の約1割が発症していると言われています。思春期にみられる急な身体の変化に自律神経の成長が追い付かず、身体の調整がうまくできなくなることが原因と考えられています。

主な症状

- 立ちくらみや、めまいを起こしやすい。
- 立っていたり入浴時に気持ちが悪くなる。ひどくなると倒れる。
- 少し動くと心臓がドキドキする。あるいは息切れがする。
- 朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い。

どうすれば良い？

一日の生活リズムを整えることが、回復への足掛かりになります！

起立性調節障害でなくとも、成長期における規則正しい生活は大切なので参考にしてみてください。

▶ 毎朝同じ時間に起きて、朝食を食べる。

▣ 昼にしっかり運動する。

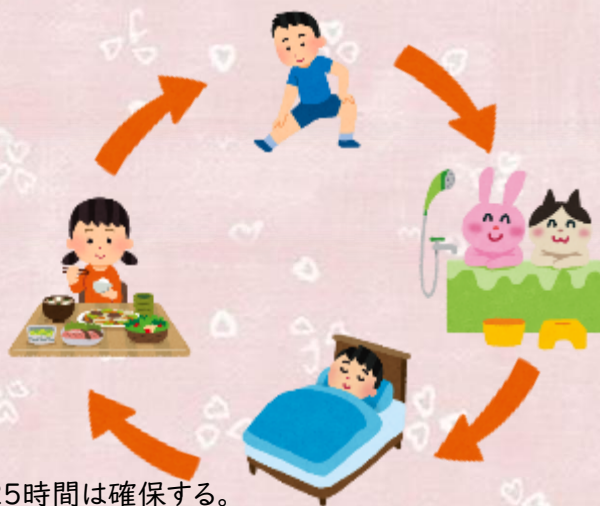
▶ 夕食やお風呂は寝る2~3時間前にすませる。

▣ 夜20時以降は、明るい所（コンビニなど）に外出しない。

▣ 携帯電話やテレビゲームは、寝る1時間前からはやらない。

▣ 寝室は暗くして、毎日同じ時間に寝る。

▣ 睡眠時間は6~12歳は10~11時間、13~17歳は8.5~9.25時間は確保する。



【参考図書】

◎『起立性調節障害<OD>』田中大介/監修 講談社 2021年

◎『図とイラストでよくわかる子どもの起立性調節障害』田中英高/著 中央法規出版 2023年

◎『小児科医が伝えたい起立性調節障害』田中大介/著 徳間書店 2024年

一人で悩まず周りの人に相談したり、医療機関の受診をしてくださいね。





スタッフのおススメ本

～狭山ヶ丘分館スタッフが中高生時代に読んだ本を紹介します～

『カードミステリー』

著者名 ヨースタイン・ゴルデル

出版社 徳間書店

母を探して父と旅する途中、少年は豆本を手に入れる。その豆本に書いてある不思議な話が現実の世界と徐々にリンクしていった…。

図書館のティーンズコーナーにあったこの本を、タイトルに吸い寄せられるようにして手にしました。哲学的な要素もありますが、本の中に本がでてくる物語が好きで、ワクワクしながら一気に読みました。

『オーデュボンの祈り』

著者名 伊坂 幸太郎

出版社 新潮社

コンビニ強盗に失敗し逃走していた主人公・伊藤は、気が付くと見知らぬ島にいた。そこは、殺人を許された男や嘘しか言わない画家など、妙な人間ばかりが住む、外界から遮断された島だった！ その翌日、「人語を操り未来がみえる」カカシが殺されてしまい…。

鮮やかな伏線の回収があり、個性的な登場人物たちと、独特な世界観に引き込まれていく作品です。



『神様の御用人』

著者名 浅葉なつ

出版社 KADOKAWA

ある日突然、神様の願いを聞く御用人に任命されたフリーターの萩原良彦。狐神とともに、人間味あふれる神様たちのお願いに振り回されることになり…。

読みやすいながらも、日本の神様に触れられて温かな気持ちになる、おすすめの一冊です。この本を読んだから、神様にお参りをするときは、お礼も伝えるようになりました。



『つぐみ』

著者名 吉本ばなな

出版社 中央公論社

生まれた時から病弱で、医者から短命宣言をされたつぐみ。まわりから甘やかされて育った結果、“意地悪で粗野で口が悪く、わがままで甘ったれでずる賢い”女の子へと成長する。

いとこからなかなか辛口な評価をされているつぐみですが、人間誰しもどこかに同じような部分があるのではないのでしょうか。悲劇のヒロインぶることなく傍若無人に振る舞うつぐみが癖になる一冊です。

『ゲームの達人 上・下』

著者名 シドニー・シェルダン

出版社 アカデミー出版サービス

巨大企業を一代で築いたケイト・ブラックウェルとその一族の、人生と権力闘争を描いた物語です。高校生の頃、シドニー・シェルダンの作品をいくつか読んだのですが、この作品が一番印象に残っています。

私は中・高校生の頃、勉強するふりをして読書ばかりしていました。好きな本は何時間でも読めるのに、教科書を読むとすぐ眠くなっていました。不思議です。

『かがみの孤城』

著者名 辻村深月

出版社 ポプラ社

中学1年生の主人公ころは、同級生から受けたいじめが原因で不登校になり、家に引きこもる生活が続いていました。そんなある日、自分の部屋の鏡が光り、どんどん鏡に吸い込まれていきます。その向こうにあったのは…。

色々な人と出会うなかで相手を思いやり、勇気や希望を与えられたりする一冊です。

