

図書館だより No.10

2021年1月発行
島根県立大田高等学校
図書館

明けましておめでとうございます。2020年は新型コロナウイルスに振り回された一年でした。2021年も引き続き感染症対策や予防をしっかりと、良い一年になることを願っています。3年生は受験に全力を注いでください。時には図書館で読書も忘れずに。また、1・2年生も勉強や部活の合間の空いた時間にスマホではなく、紙の読書をする時間を少しでも取ってほしいです。毎日、少しの時間でも全然違うと思います。

NEW BOOKS



(374) データから考える教師の働き方入門 辻和洋, 町支大祐 (編著); 中原淳 (監修)

島根大学教育学部の一般選抜入試のモデル問題(小論文)として使われています。教育学系への進路を考えている人は特にオススメです。「忙しい先生たちの毎日」「なぜ今働き方を変えるのか」「数字で描く教員のリアル」「データから考える働き方改善」等、項目ごとに学校と教員のリアルを独自調査と数字で読み解きます。



(779) ゴミ人間 西野亮廣 (著)

『映画えんとつ町のプペル』公開! 絵本も60万部以上売れています。クラウドファンディング支援総額国内最高5億円。オンラインサロン会員数国内最大7万人突破。日本のエンタメ界を変え、ディズニーを超える! と本気で考えている男が全てを語ります。



(913.6) ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人 東野圭吾 (著)

コロナの時代に現れたニュー・ヒーロー! 「謎を解くためなら、手段を選ばない」「警察よりも先に犯人を見つけてみせる」と豪語するのは元天才マジシャンの神尾武史。姪の神尾真世と組んで兄の英一を殺害した犯人を追います。どんでん返しに次ぐどんでん返しの先に見えてきた驚愕の結末と真犯人とは?

(913.6) 作家の人たち 倉知淳 (著)

押し売り作家、夢の印税生活、書評の世界、ラノベ編集者、文学賞選考会……。作家の世界の「あるある」をブラックな笑いと共に描いた短編集です。運良く作家になれても、そこから本が売れずにバイト人生!? 作家になることよりも、作家であり続けることの方が難しい!



図書館をよく利用する生徒に「図書館に来るとこんな良いことがあるよ!」というメッセージを書いてもらいました! あまり利用したことがない、という人は是非参考にしてみてください!

- 基本的に静かで、勉強や読書に集中して取り組めます。
- 色々なジャンルの本があるので、本棚を眺めているだけで自分の知らないことを知るきっかけが出来る。
- 自分の探している読みたい本が図書館に無くてもリクエストすれば、ほとんどの場合、取り寄せて頂ける。



集中力	継続・集中するためには何をすればいい？	いつが一番集中出来る時間帯？/どこで最も自分の力を引き出せる？/誰が継続、集中力を出すのが上手い？/人と比べるのはいいこと？
メンタル	緊張を克服する方法とは	なぜ人は緊張するのか/緊張しやすい人はそれぞれなのか/緊張のほぐし方
栄養	効果の良い栄養の摂り方	栄養を効率良く摂る方法はあるのか/私たちが摂るべき栄養素とは/栄養吸収率とは
食品添加物	食品添加物は何のくらい体に悪いのか	食品添加物とは何なのか/合成と天然の違い/どんな毒性があるのか/どんなものに使われているのか/どのような利点があるのか/種類
インターネット	ネットと健康のつながりとは	ネット依存はいつから始まったのか/ネット依存の定義/スマホ・ゲームなどの依存の種類/ネットが健康に及ぼす影響/なぜ抗がったのか
医療	終末期医療とは	がん患者/抗がん剤
教育	なぜ人は勉強するのか	教育にはどのようなものがあるか/学校で行われる教育とは(種類)/人が勉強する理由に答えはあるのか/勉強することによって得られるメリット・デメリット
喫煙	喫煙は今後日本で禁止すべきだろうか	毒と薬の関連性/いつから人はたばこを吸うようになったか/どこで吸っているのか/どのような人にとばこを吸う人が多いか
安楽死	安楽死	医師の目録/責任の重さ/外国との差
薬物	世界の薬物の認識	薬物の種類(危険度を調べる)/大麻合法化の考え方について/合法化されたらどうなるのか/薬物の取引のルート/海外の薬物に対する刑法(日本も)
スマホ	スマホと学力の関わり	いつ普及したのか/どのくらいの人が利用しているのか/学力に影響はあるのか/必要なのか
薬物	危険ドラッグ、薬物乱用はどうしてなくなるの？	「薬物乱用」とは？/いつ頃から日本で「薬物乱用」は始まったのか/今、日本ではどのくらい薬物に関連した事件が起きているのか/薬物汚染とは何か？
栄養素	体の不調を治すのに必要な栄養素・足りないものは何か	疲れ、口内炎/風邪・ビタミン/ストレス
脳	効率的な記憶法は？	記憶の仕方とは？/そもそもどう認識しているのか？/人はいつ記憶するのか？/脳のどこで？そこで損傷が起きたら？/子どもと大人はどちらが記憶力が良い？
LGBTQ	LGBTQの人々の壁	同性類はなぜ法律的に出来ないのか/メディアでのLGBTQとリアルなLGBTQ/LGBTQの人々と周囲の人々
呼吸法	正しい呼吸法とは何なのか	正しい呼吸法とは何なのか/なぜ鼻呼吸、口呼吸と使い分けるのか/健康な喉とは何なのか
ダイエット	健康的なダイエットとは	ダイエットとは/人の標準体重は/健康的なダイエット/タマなダイエット/運動は何が効果的/本当に必要なか/ダイエットのメリット・デメリット
アルツハイマー病	認知症(アルツハイマー病)について	
薬物	若者が違法薬物を使用しないようにするためには	いつから薬物を使用するのか/どのような人が使用しやすいのか/市販薬なら問題はないのか/中毒の症状/脳・体への影響は？/治療法
宗教	宗教がもたらす心の余裕	宗教がどうして発生したのか/どのくらい宗教が浸透しているのか(個人、世界的に)/各宗教を比べて共通点は？/違う点は？
睡眠	効率のよい睡眠とは	記憶のための睡眠の方法/ブルーライトは本当に悪いのか/疲れを持ち越さない眠り方/自分に合った寝具？/睡眠時間をためることは可能か
睡眠	夢とは何か	なぜ人は夢を見るのか/夢を見る人と見ない人の差は？/悪夢や明暗夢って？
ネット依存	ネット依存から自分を救う	
ストレス	ストレスが及ぼす影響とは	ストレスが及ぼす影響とは(体・心)/発散方法/ストレスがたまりやすい人、たまりにくい人の違い/ストレスサーについて/ストレスと脳の仕組み/ストレスと免疫の関係
うつ病	中高生のうつ病	中高生のうつ病の原因は？/患者にはどんな傾向があるのか/新入生に多いのか？/予防は出来るか/大人との違いは

2020年度・現時点での2年生保健レポート学習のテーマ(抜粋)

完成目指して頑張っていこう！！

睡眠	より良い睡眠のすすめ	首の角度/体の向き/時間/寝る前にすること/周りの温度/マットレスの硬さ/すっきり目覚めるにはどうすればよいのか
入浴	結局どの入浴法がベストなの？	何分浸かるのが適切か/何度のお湯が良いか/シャワーだけと、お湯に浸かるのはどちらが良いのか/入浴によって期待出来る効果
HSP		なぜ生きづらいと感じるのか/HSPの人が生きやすくなるためには/HSPは遺伝なのか/HSPは病気なのか
LGBTQ	セクシャルマイノリティが当たり前になるにはどうしたらよいか	世界と比べた日本の理解度/どんなセクシャルがあるのか/教育の仕方はどのようなようにすればベストなのか
ストーカー	法的保護は本当にストーカー被害者を守るのか	どんな対策があるのか/いつから法的保護の制度？/制度によって守られた被害者はどれくらいいるのか？/被害相談はどのくらいあるのか/身を守るための方法は？
薬物	なぜ薬物に依存してしまおう子どもが多いのか？	なぜ薬物に依存してしまおう？/本当の薬物の恐ろしさとは何か？/薬物をどのように手に入れ、隠し持っているのか？/電磁波などが関係している？
スマホ	なぜスマホを手放せないのか？	アレルギーにはどんな種類があるのか？/アレルギーを発症する人の特徴はあるのか？/予防法はあるのか？/花粉症になる木があるか？
アレルギー	アレルギーがある人が過ごしやすいようにするためにどうすればいいか	どうしたら朝スッキリした状態になるのか/どのくらい睡眠を取ればいいか
睡眠	睡眠	何時に寝ればいいのか/何時に寝ればいいのか/寝具の選び方/寝相/寝る前の行動
睡眠	睡眠	なぜ日本は死刑制度を取り入れているのか？/死刑は生命の尊重に反しているのか/死刑はあつべきか/死囚による自決/死刑制度のある国・無い国
死刑制度	日本の死刑制度とその是非	いじめの種類/いじめが増えている理由/SNSの普及と関係があるのか？/男子と女子いじめが多いのはどちら？/どういこと
いじめ	どうしたらいじめはなくなるのか？	いじめの原因/いじめが起これるのか？
部活		チームワークを作るにはどうしたらいいのか？/先輩が後輩に対する接し方は？/マネージャーとして出来ることは？/顧問と部長の考え方の違い
外来生物	外来生物と生態系の変化の関わり	鳥の考え方の違い
睡眠	なぜ睡眠不足がいけないのか？	新たな感染症が生まれている？/在来種が絶滅する？/大量繁殖して、生態系が壊れる/外来生物が人にどんな危害を加えるのか/外来生物の対処・駆除
怒り	「怒り」をコントロールする	いつから睡眠不足が始まったのか？/睡眠不足はどういう人に起こりやすいのか？/睡眠不足とは？/どのくらい寝ればいいのか？/日本以外の国は？
LGBTQ	LGBTQの人たちがより生きやすくなるために私たちができることは何か	どうやって怒りをコントロールするのか？/何でイライラするのか/怒りやすいのは周りの環境に影響するのか/「怒り」を静めるには運動やストレッチが効果的なのか
睡眠	睡眠のしくみ	男と女が選ぶことができないものは何か/LGBTQの人々を支える人たちは具体的にどんな人か/差別する人たちはどんな考えを持っているのか
食事	効率的にからだ作りをするための食事とは？	枕の高さ/寝る時の姿勢/部屋の色/朝のアラーム/睡眠時間の良い方法/夢を見る人たちは具体的にどのようなのか/朝型と夜型の人間
睡眠	睡眠が人間に与える影響	筋力/後の食事のタイミング/どの栄養素が必要か/競技ごとにどのような食事をとればよいのか/試合前の食事のとり方/間食は良いのか
認知症	認知症とは何か	どれくらい睡眠を取ったら良いのか/睡眠改善のために何をすべきか/短時間睡眠者と長時間睡眠者の違いは
入浴剤	入浴剤の種類と効果	もしアルツハイマーの症状のある人と出会った時/一人の時、出会ったら/周辺の症状/うつ病と認知症/早期発見のポイント
食事	食事の効果	疲れた体を癒やすような入浴剤を知りたいと思ったら
臓器提供	臓器提供をどう考えるのか	一日何食か/どんな効果があるか/効果によって栄養の摂り方が変わるのか/一つ一つの食事で得られる効果は根拠があるのか/一年にどのくらい臓器提供が行われているのか/最初の臓器移植はどこで行われたのか/ドナーカードの所持率はどれくらいか
サッカー	サッカーの歴史	イングランドから広まる/サッカーはどのように生まれたのか/どうして広まったのか