

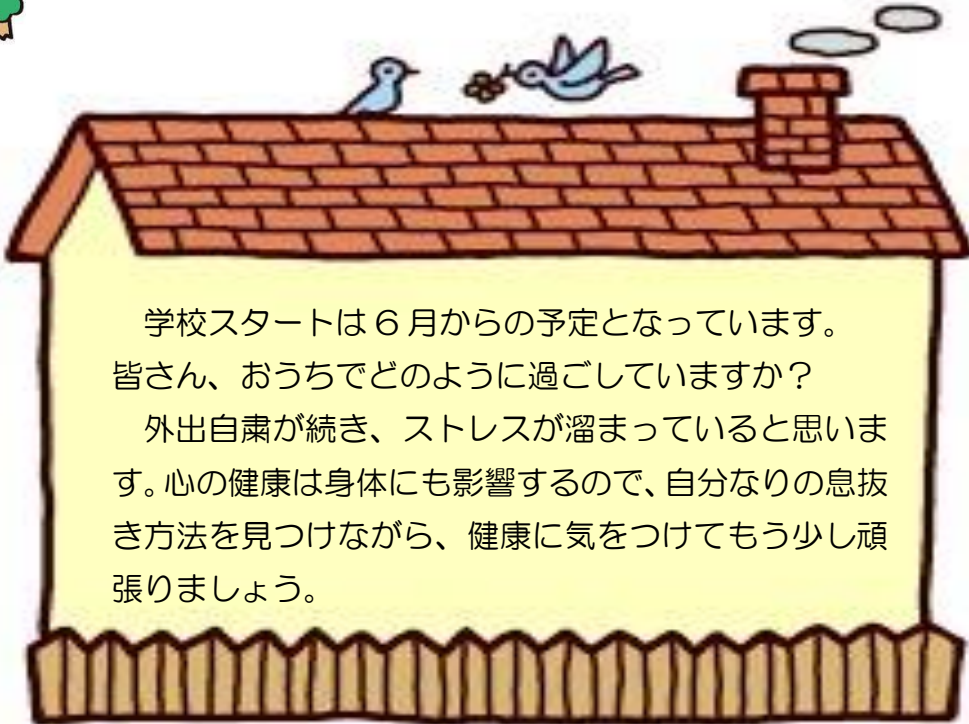


Library News

発行：高岡中学校図書館



「ステイホーム」を乗り切ろう



学校スタートは6月からの予定となっています。
皆さん、おうちでどのように過ごしていますか？

外出自粛が続き、ストレスが溜まっていると思います。
心の健康は身体にも影響するので、自分なりの息抜き方法を見つけながら、健康に気をつけてもう少し頑張りましょう。



心も体も元気にする本

気分リフレッシュ



プラス思考



おいしいごはん

読売中高生新聞(5/1)より

自宅勉強 集中力高めるには？

学校図書館で定期購読中の「読売中高生新聞」に掲載されている「TEENの結論」コーナーでは、毎回いろいろなテーマで10代の人たちに行ったアンケート結果が掲載されています。新聞は図書館前廊下で閲覧できます。ほかにも楽しめる情報が満載ですので、ぜひ読んでみてくださいね。



「TEENの結論」結果 (5/1掲載)



誘惑に勝てるかは自分次第！



毎日がミッションクリアだ！

スマホや漫画を封印する
20%

毎日の勉強スケジュールをたてる
30%

家族に監視してもらう
17%

眠くなったらちょっと仮眠
33%

生きた監視カメラ！？

10分の昼寝でも、その後の集中力が上がるといわれているよ。但し、寝過ぎに注意！

自分なりに工夫して、休校中の時間を有意義に過ごそう！

