

「早寝早起き朝ごはん」生活を始めましょう



みなさまのお子さまは、夜何時頃に就寝していますか？
睡眠は、疲労をとるだけではなく、体の成長を促し、脳を守るというとても大切な役割があります。そのため、子どもの健やかな成長と発達には、十分な睡眠が必要です。乳幼児期から早寝早起きの習慣付けを心がけましょう。

早寝

- 昼間たっぷり運動させましょう。
- 晩ごはんやお風呂の時間が遅い家庭は、少しでも早めるように心がけましょう。
- 寝る前の環境を整えましょう。光による刺激はさけ、絵本などで穏やかな気持ちになれるようにしましょう。

早起き

- まずは、10分ずつからでも「早起き」をさせましょう。
- カーテンを開けて、朝日を浴びさせましょう。自然と目覚めができます。

朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べると、体温が上がって血液循環が良くなり、脳や体にエネルギーが運ばれます。

いつもより10分早起きさせて、野菜を洗う、おにぎりを作るなど、簡単なお手伝いをしてもらうのもいいですね。家族そろって楽しく食事をしましょう。



問い合わせ 市民安全部健康課（中央図書館2階）
☎42-2800/43-0432

図書館に出かけよう!



～リサイクル市を開催～

古い本・雑誌をお譲りします

図書館では、保存期間が過ぎた雑誌や情報が古く、今後の利用が見込めない本を「リサイクル図書」として、みなさまに無料でお譲りします。

料理や園芸の雑誌など、まだまだ家庭で活用いただけるものもありますので、ぜひご利用ください。

場 所	実 施 日
滝野図書館	10月27日(土)
図書・情報センター	10月27日(土)～11月2日(金)
中央図書館	随 時
東条図書館	

こんな本あんな本

『宇宙飛行士になる勉強法』

山崎直子：著

夢を叶える力、諦めない心はこうして育った…。幼少時代の家庭教育から受験勉強、宇宙飛行士選抜試験、語学の習得法まで、宇宙へ行く夢を叶えた著者が、未来の宇宙飛行士に伝えたい94の学びのエッセンスを初公開。



が、未来の宇宙飛行士に伝えたい94の学びのエッセンスを初公開。

図書館での行事 ～絵本のおはなし会など～

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」のおはなし会	10月6日(土) 14:00～	中央図書館
「おはなしくまのこ」のおはなしのじかん	10月6日(土) 14:00～	東条文化会館ホワイエ
め る へ ん 教 室	10月7日(日) 14:00～	やしろ国際学習塾(3階)
としょかんののおはなし会	10月13日(土) 15:00～	滝野図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	10月16日(火) 10:30～	中央図書館
としょかんののおはなし会	10月19日(金) 11:00～	
	10月20日(土) 14:00～	

■中央図書館(☎42-8000)
休館日/月曜日

■滝野図書館(☎48-3003)
休館日/月曜日、10/9

■東条図書館(☎47-6050)
休館日/水曜日、10/9

■図書・情報センター(☎40-2004)
休館日/水曜日、10/9