



## ぐっすりと眠れていますか?



睡眠不足は心身の健康のバランスを崩し、うつや自殺につながる場合もあるなど、生活の質に大きな影響を与えます。

健やかな眠りのために、次のようなことを心がけ、健康的な生活を送りましょう。

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

### よい眠りのための生活習慣ポイント

#### ①早起きを心がける

早く起きると早寝ができます。朝日が差し込むよう、カーテンを少し開けて眠ると目覚めが良くなります。

#### ②朝食はしっかり食べて、夕食は腹八分目に

眠る前の3時間は食べないようにしましょう。

#### ③部屋の明かりを暗めに

明るい光は熟睡の妨げになります。また、眠る前にテレビやパソコンを使用するのは控えましょう。

#### ④睡眠時間にこだわりすぎない

適正な睡眠時間には個人差があります。日中に眠気がなければ、睡眠は足りていると考えましょう。



3月は自殺対策強化月間です。  
加東市健康増進計画では、こころの健康づくりを推進しています。



いのち  
支える

### 3月1日(金)から3月7日(木)までは「子ども予防接種週間」です

予防接種の受け忘れはありませんか。母子健康手帳でチェックしましょう。

## インターネット予約をご存知ですか?

図書館カードと図書館で発行したパスワードがあれば、パソコン、携帯電話、図書館内の利用者用端末から、本の予約や貸出期間の延長ができます。取り置き中の本も含め、1人10冊まで予約できます。

用意ができましたら、電話か電子メールで連絡しますので、1週間以内にお越しください。

なお、上・下巻などの本を順番に読みたい場合は、上下巻を一度に予約してしまうと、先に下巻が用意される場合があります。まず予約人数を確認したうえで、予約入力される事をおすすめします。

※カードおよびパスワードの発行は、各館の窓口で行います。本人の住所、氏名が確認できるもの（運転免許証、保険証、学生証など）をお持ちください。

## 図書館に出かけよう!



### こんな本あんな本

### 『笹本恒子のわたくしの大好き101』

笹本恒子/著



食べるのが好き、おしゃれが好き、人が好き。大正3年生まれ、日本初の女性報道写真家・笹本恒子さん。98歳になった今もなお、全国各地で取材・講演されるなど現役で活躍中!

この本は、パソコンや携帯電話で、図書館ホームページから予約できます。

### 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	3月2日(土) 14:00～	中央図書館
めるへん教室	3月3日(日) 14:00～	やしろ国際学習塾(3階第2会議室)
としょかんの おはなし会	3月9日(土) 15:00～	滝野図書館
	3月15日(金) 10:30～ 3月16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	3月16日(土) 14:00～	東条文化会館ホワイエ
「ぐりとぐら」絵本の時間	3月19日(火) 10:30～	中央図書館

■中央図書館 ☎42-8000  
休館日/月曜日、3/21

■滝野図書館 ☎48-3003  
休館日/月曜日、3/20

■東条図書館 ☎47-6050  
休館日/水曜日、3/21

■図書・情報センター ☎40-2004  
休館日/水曜日、3/21