



長かった夏休みも終わり、1 学期後半がスタートしました。まだ暑い日もあるかと思いますが、体調管理をしっかりとして、学校生活のリズムを整えましょう。

図書館では、新刊が続々と入ってきています。また、夏休み中に栃木県や宇都宮市に関するファイル資料が増えたり、マンガで読破！シリーズと名作がセットになったコーナーなどができたりしました。いろいろな変化を楽しみましょう。

## こんな本はいかが！？



## 生活習慣を整える本 ～極意を知ろう～



みだしなみで元気美人  
 プラント/編 小峰書店 36/7

どうしてもぼんやりしてしまうような日には、身だしなみを整えることから始めてみませんか？

青春のシンボル！？ニキビができてしまったらどうしたらいいのかなど、中学生にピッタリの極意が学べます。

トップアスリートが教えるスポーツのすすめ  
 子どもスポーツ編集委員会/編 講談社 78/1

スッキリするにはスポーツ！ コツを本格的に知りたい人にも、いきなり運動はちょっと・・・という人にもおすすめです。

日常でちょっとひと工夫できることが満載です。

即効！快眠法  
 志田美保子/監修 リブリオ出版 49/15

生活習慣を見直す第一歩は睡眠。きちんとした睡眠が取れていないと、いろいろなことをする時間が乱れがちです。

夏休みで乱れてしまった体内時計をこの本でリセットしましょう。

ぐっすりセラピー  
 橋美穂/監修 PHP 研究所 49/7

部屋の温度は、明かりは、寝具にはどんなものを選べばいいか・・・ぐっすり眠るためのポイント満載の本です。

これで朝スッキリおきられることまちがいないし！！

続 中学生の勉強法  
 石井郁男/著 子どもの未来社 37/1

夏休みも終わり、3 年生は受験に向けて気合が入っていることと思います。この本は、『中学生の勉強法』の姉妹編で、より実践的な内容で、みなさんの高校受験突破の強い味方になってくれるはずですよ。



これらの本は、入口脇のガラスケースの中にあります。借りることもできますので、声をかけてください。

## 返却し忘れはありませんか？



夏休みの特別貸出で本を借りた人は、もう返却しましたか？

特別貸出の返却期限は**9月1日(木)**までになっています。まだ返却していない人は早く返しにきてください。

※閉館中の場合には、入口前にある返却ポストが利用できます。



お弁当をどうぞ

10月7日お弁当の日

に向けて、特集コーナーを作りました。

簡単にできるおかずから、彩り・栄養バランスを考えたメニューまで。また、飾り切りやデコ弁など、見た目にもこだわった本もあります。

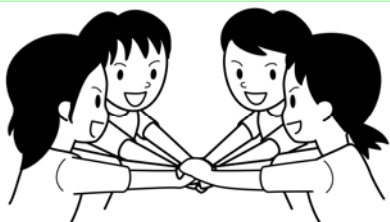
計画段階から使える本が揃っています。

要チェック！！

## 学級文庫

夏休み中に、各クラスに設置されている学級文庫を交換しました。4月から置いてあった本とは違う内容になっていますので、ぜひ手に取ってみてください。

引き続き朝の読書等に活用してくださいね。



# 今月のチャレンジ

## 9月

《チャレンジ》を3ヶ月分達成した人には、素敵なプレゼントを用意しています。チャレンジしてみよう！！

### 9月のチャレンジ

「特集コーナーやおすすめの本を3冊読んでみよう！」

チャレンジをする人は、9月中に、『お弁当特集コーナー』『生活習慣を整える本(ガラスケース)』『国語の教科書掲載コーナー』などから、読みたい本を3冊選んで読みましょう。



☆《チャレンジカード》を用意しておきますので、本を借りるときに渡してください。スタンプを押します。