

子どもの本棚

ほら、水はちっともこわくない、誰だって浮くことができるんだよ。

『およく』

なかの ひろたか／作 1978年 かがくのとも傑作集

いぬ・ねこ・ぞう・うま…みんないぬかき泳ぎ。でも、なぜ泳げるかって？それは体が水に浮くから。君もお風呂で確かめてごらん…。次はプールで練習だ！顔を水につけるのがいやなら、みんなで水のかげっこをしよう！洗面器で息つぎの練習、だるまさん浮き…

泳げるようになるためのいろいろな練習方法がのっています。イメージトレーニングにちょうどよい絵本です。

【4歳くらいから】

(司書 畑山 里美)



Peek a Boo

～あかちゃんとおかあさんの絵本の時間～

8月はお休みです

6月の予約ランキング

| 順位 | タイトル | 著者名 | 出版社 |
|----|---------------------|---------|--------|
| 1 | 何があっても大丈夫 | 櫻井 よしこ | 新潮社 |
| 2 | ダ・ヴィンチ・コード 上・下 | ダン・ブラウン | 角川書店 |
| 3 | 無頼の絵師 | 澤田 ふじ子 | 幻冬舎 |
| | 小判商人 (御宿かわせみ) | 平岩 弓枝 | 文藝春秋 |
| | シリアスの道 | 藤原 伊織 | 文藝春秋 |
| | たば風 (蝦夷拾遺) | 宇佐江 真理 | 実業之日本社 |
| 4 | 頭がいい人、悪い人の話し方 | 樋口 裕一 | PHP研究所 |
| | さおだけ屋はなぜつぶれないのか？ | 山田 真哉 | 光文社 |
| | 魂萌え！ | 桐野 夏生 | 毎日新聞社 |
| | 電子の星 (池袋ウエストゲートパーク) | 石田 衣良 | 文藝春秋 |
| 5 | 半島を出よ 上・下 | 村上 龍 | 幻冬舎 |

講演会

**「いびきについて」
開催のお知らせ**

睡眠について考えたことはありますか。心身の疲れを取り、気力体力を充足するために睡眠は欠かせないものです。しかし、たくさん寝ても、疲れが取れない、すっきり目が覚めない、日中すぐに眠くなるなどの症状を経験したことはありませんか。

寝ている間に呼吸が一時的

| | | |
|------|------|---------------------------|
| 開館時間 | 本館 | 9:30~18:00 |
| | 枝川分室 | |
| 休館日 | 本館 | 毎週月曜日・祝日 館内整理日(31日水曜日) |
| | 枝川分室 | 月・水・金・日・祝日 |
| 電話番号 | 本館 | ☎ 850-4360 |
| | 枝川分室 | ☎ 850-4350 |

<http://inolib.town.ino.kochi.jp>

※8月31日(水)は館内整理のため休館します。ご注意ください。

に止まってしまいう「睡眠時無呼吸症候群」という病気があります。呼吸が止まっている間は熟睡できていないために、様々な症状の原因となります。大きないびきが突然止まってしまい、数分後にまた聞こえ出すのが「睡眠時無呼吸症候群」です。睡眠中の異常なので、本人の自覚がありません。この病気の特徴でもあります。「睡眠時無呼吸症候群」になってしまうと血圧・循環器・呼吸器などの障害を引き起こし、治療せずに放置すると、生命に危険が及ぶ場合もあるという、実は危険な病気です。

今回は、まず「いびきについて」のお話をし、続いて「睡眠時無呼吸症候群」について、その症状から検査方法、治療法についてもお話しします。気になるご本人に限らず、ご家族に疑わしい人がいる方も、お気軽にご参加ください。

日時 8月28日(日)
13時30分~16時30分
場所 伊野公民館
講師 仁淀病院 耳鼻咽喉科
主催 仁淀病院 関博之
健康いきいき教室