

★ 今回のおすすりめメニュー

★ しっかり眠ろう ★

No Image

No Image

No Image

『すいみん図鑑』シリーズ

田中 秀樹 || 監修 WILL こども知育研究所 || 編

出版社：フレーベル館

所蔵館：中央館

請求記号：498 入

ちょっと
あじみ

新生活が始まりますね！新しくなる環境に緊張や不安、期待で眠りが浅くなってはいませんか？睡眠不足は、様々なパフォーマンスの低下につながります。今回紹介するシリーズでは、睡眠の基礎知識やよく眠れるための方法が載っています。睡眠不足に悩んでいる方は、参考にしてみてくださいか？

サイド
メニュー



No Image

『睡眠がよくわかる事典
眠りは脳と心の栄養!』

神山/潤 || 監修

出版社：PHP 研究所

所蔵館：中央館

請求記号：498 入