

# としま図書館たより 令和7年度 第1号

掲示期間 4月10日～4月17日

令和7年4月10日

## 朝読書のメリット！ 10分間の集中 8:35～8:45

人の脳は、朝起きてから夜寝るまでの間に毎日たくさんの情報がインプットされます。そして、その情報をもとに、悩んだり、考えたり、などを繰り返しています。夜の睡眠中は、脳の中で、昼間にインプットされた情報が散らかっている状態から、整理をしている時間帯です。

そして翌朝になると、頭の中が整理されて、今日の情報をインプットしていけるようにスペースができています。この状態で読書をすることで、読書内容を理解しやすいと感じたり、強い意識を持たずとも集中できたり、その結果、脳の回転数が上がり、程よいモチベーションで授業に取り組めるようになるのです。

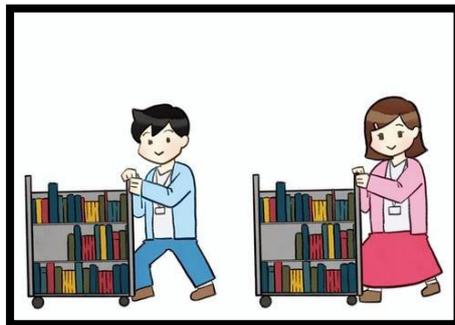
## 4つの原則・・・「みんなでやる」「毎日やる」「好きな本でよい」「ただ読むだけ」

### 読書環境も大切

- ① 「静かで集中しやすい教室」
- ② 「スマホや他のデバイス<タブレット>を使用しない」
- ③ 「課題や授業の予習・復習はしない」



## 朝読書の時間に廊下を巡回しています！



文責 図書研修部長