

アール医療専門職大学図書館

ニュースレター 第20号

2024年2・3月(合同)発行



身体に気を付けて過ごしましょう

寒暖の激しい今日この頃、皆さんは忙しい日々を送っていることだと思います。寒暖差に対応するために、体内では交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。自律神経には、心身を活発にする神経である交感神経と、リラックスの時に活発になり、体のメンテナンスを担う神経である副交感神経があります。季節の変わり目は、この2つの自律神経の切り替えや動きのバランスが悪くなる時期でもあります。更に花粉症により免疫機能が過剰に働くことで、もっと疲れやすくなります。食事のバランスを考える、身体を動かす、お風呂は湯船に浸かる、睡眠を十分に取るなどの対策をしましょう。

<図書館からのお知らせ>

1. 現在月別に、館内で関連図書の展示を行っています。

1月は、「防災とボランティアの日」(1/17)及び「防災とボランティア週間」の特集として、ボランティア関連蔵書の展示を行いました。2月は、「予防接種と感染症予防」のテーマで、下記の関連する蔵書を紹介しました。



3月は、「パソコン、得意ですか？」のテーマで、パソコンの利用に役立つ蔵書を展示しています。

2. 本学内の学生さんや先生が、学内向けに「本の紹介」ができるシステム「BOOK MARRY : ブックマリー」の試験的導入を行います！

4月より、ブックマリー(日本事務機)を試験的に図書館に導入します。皆さんは、

講義や実習でのレポート作成の際に、どの文献を使ったら良いか悩んだ事があるかと思います。また、図書館の蔵書に限らずに、「〇〇の本を読んで大変面白かった！」、「〇〇は、今までの人生を変えた本であった！」などを皆に知らせたい事があるかと思います。ブックマリーは、学内の学生さんや先生が本の紹介をスマホから直接書き込む、または読むことができます。先輩や友人から本を通じて学習支援を受けること、読んでみたい本を購入または図書館から借りることにつながります。是非ご利用ください。



<3月の図書館休館日>

3月18日(月)から21日(木)まで、蔵書点検のため、休館になります。

他の休館日(土曜・日曜日)は、2、3、9、10、16、17、23、24、30、31日です。