

睡眠



パスファインダーとは？

パスファインダー(Pathfinder)とは、図書館で調べものをするときに役に立つ資料や調べ方の手順をまとめた手引きのことです。

パスファインダーを片手に、調べ学習やレポートに取り組んでみましょう！

「睡眠」について調べよう

私たちが健康に生きるために必要な「睡眠」について、調べてみましょう。

■事典や図鑑で調べる

基本的なことを知るために、まずは事典や図鑑を見てみましょう。

タイトル・著者等	請求記号
『総合百科事典ポプラディア』ポプラ社	R031 そ
『睡眠の大研究－しくみと役割をさぐる－』櫻井武 ／監修 PHP 研究所	491 さ
『睡眠がよくわかる事典－眠りは脳と心の栄養!早起 き・早寝で元気になれる－』神山潤／監修 PHP 研 究所	498 こ

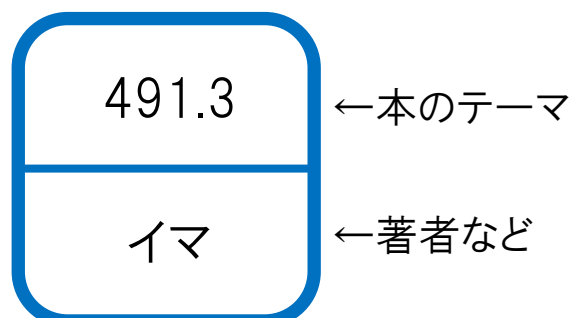
■検索機で調べる

事典や図鑑で調べたことをキーワードにして、図書館にある資料検索機(OPAC)や図書館ウェブサイトで検索してみましょう。

睡眠 不眠 睡眠障害 快眠 寝具 睡眠環境 体内時計 など

■本を探す

図書館の本は、テーマごとに棚に並んでいます。本の背に貼ってあるラベルを見て、本を探してみましょう。



383 衣食住 491 基礎医学 493 内科学 498 衛生学 など

■本で調べる

タイトル・著者等	請求記号
『寝所と寝具』小川光暘／著 雄山閣	383.9 オガ
『睡眠の教科書－眠りの科学で、最高のパフォーマンスを手に入れる－』ニュートンプレス	491.3 スイ
『文系のためのめっちゃやさしい睡眠』林悠／監修 ニュートンプレス	491.3 ブン
『睡眠障害－現代の国民病を科学の力で克服する－』西野精治／著 KADOKAWA	493.7 ニシ
『睡眠専門医が教える!子供が朝起きなくなったときに、親子で読む本』渥美正彦／著 セルバ出版	493.93 アツ
『保健室で見る早寝・早起き・朝ごはんの本1』近藤とも子／著 大森真司／絵 国土社	498 こ
『思考と体がスッキリ!睡眠のしくみ－専門医がわかりやすく解説 睡眠のメカニズムと不眠のリスク 心地よい眠りのための生活習慣&新常識－』坪田聡／監修 成美堂出版	498.3 シコ

■新聞や雑誌で調べる

図書館のインターネットコーナーのパソコンでは、新聞や雑誌のオンラインデータベースが利用できます。

◇朝日新聞クロスサーチ(朝日新聞記事データベース)

◇ヨミダス歴史館(読売新聞記事データベース)

◇MagazinePlus(マガジンプラス)

■インターネットで調べる

◇ 健康づくりのための睡眠指針 2014(厚生労働省健康局)

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

◇ 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-III S)

ねむりの Q & A

<https://wpi-iiis.tsukuba.ac.jp/japanese/faq/>



墨田区立図書館

ティーンズ向けパスファインダー Vol.70

「睡眠」

発行月：2023 年（令和 5 年）10 月

発行：墨田区立図書館

問合せ先：墨田区立ひきふね図書館

電話 03（5655）2350