

皆さん睡眠はよくとれていますか？

『寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ』

イヴィッキー・ウッドゲート／文と絵 山崎 正浩／訳 創元社 2022年 ¥2000(税別)
949

<お勧め年齢>

乳幼児☆☆☆ 小低学年☆☆☆ 小中学年☆☆☆ 小高学年★★★★ 中学生★★★★

高校★★★ 一般☆☆☆

(★が多い年齢の子どもにお勧めです。)

<本の紹介>

皆さんはどんな姿勢で寝ていますか？手を上にあげてる人(「ヒトデ」型)、横向きの人(「丸太」型)、うつぶせで寝る人(「落ちていく人」型)様々だと思います。実は、一番多い姿勢は「胎児」型。ひざを抱えるようにして眠る姿勢だそうです。この本によると 41%の人がこの姿勢で寝ているとか。

この本には、このような「へえー」と言ってしまう睡眠についてのあれこれや、よい眠りのためのヒント、ベッドの歴史などがかわいいネコのイラストで紹介されています。

全ての人に関係する睡眠。そのひみつをぜひのぞいてみてください。

<子どもに手渡す時のポイント>

ひとつひとつの文章が短く読みやすい構成となっています。情報量も多く、睡眠に関する神話や伝説から、睡眠についての科学的な説明、眠りに関する様々な統計、人間以外の生き物の睡眠について、よく眠るための方策と盛りだくさんです。睡眠について調べる時にも使える本となっています。どこから読んでも楽しめるのと、誰にとっても身近な話題なので、長い文章を読むのが苦手な子が本選びに迷っていたらぜひ手渡してみてください。



このコーナーで紹介した本はお近くの図書館や書店に置いてあります。ぜひ手にとってみてください。