

## ★雑誌・新聞で調べる

雑誌や新聞には新しい情報がのっています。関係する記事がないか、さがしてみましょう。

中央図書館では、古い新聞(明治時代～現在まで)を保存しています。

## ★インターネットで調べる

おうちでインターネットを使える人は、調べてみましょう。インターネットの情報は、すべてが正しいとはかぎりません。本の情報と見くらべながら利用しましょう。

○厚生労働省:こころもメンテしよう

なやんだ時や困った時に、相談ができる場所がのっています。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

○日本ユニセフ協会:持続可能な世界への第一歩「SDGs CLUB」

目標3「すべての人に健康と福祉を」など

<https://www.unicef.or.jp/kodomo/sdgs/17goals/3-health/>



## ★関連する本を読んでみよう

『9歳のこころのじてん』 パク ソンウ 文 小学館【14】

『モヤモヤそうだんクリニック』 池谷裕二 文 NHK出版【49】

『ぱっと見てわかる！はじめての応急手当①～③』

WILL こども知育研究所 編著 岩崎書店【49】

『こども衛生学』 宮崎美砂子 監修 新星出版社【49】

『国土社のLブック キラリさんの病気やケガのときはどうするの？』

読書工房 編著 国土社【49】

『おとなになるっていうこと』 遠見才希子 作 和歌山静子 絵 童心社【エ】

\*【エ】は絵本です

わからないことがあったら、図書館の人に気軽に聞いてくださいね。

## テーマ別 調べ方ガイド：パスファインダー

神戸市立図書館

2024 年 3 月

(小学校・中学年～)

# けんこう 健康

毎日楽しく元気に過ごすために、いつも健康でいたいですね。そのためには自分の体について、よく知っておくことが大切です。「健康」について、図書館にある本を使って、次のような方法でいっしょに調べてみましょう。

「健康」で思いつくのはどんなことでしょう。

### <キーワード>

成長 ・ 運動 ・ 体 ・ 骨 ・ 筋肉 ・ 身長 ・ 心 ・  
病気 ・ ケガ ・ 栄養 ・ 食べもの ・ 虫歯 ・  
すいみん ・ 早ね早起き ・ 性別

…など ほかにもあります。考えてみましょう。

## ★事典で調べる

上のキーワードについて、百科事典や図鑑などで情報をあつめましょう。

目次や索引からキーワードのことばをさがしていくと、早くたどりつきます。

\*『総合百科事典ポプラディア』ポプラ社【03】など

## ★図書館の検索機OPAC(オーパック)で調べる

画面の「フリーワード」の欄に、考えついた2つ以上のことばを組み合わせ、ひらがなで入力して本をさがすこともできます。

\*例: からだ □ えいよう ・ せいちょう □ すいみん …など



## ★本で調べる

本の背表紙には、「分類記号」を記したラベルがついています。

分類記号とは、本の内容ごとに、大きくグループ分けした記号や番号です。

ここを  
チェック!



健康  
第一  
49

「健康」に関する分類記号

大きな文字がおもな分類記号です。

|    |      |    |      |    |    |
|----|------|----|------|----|----|
| 14 | 心・夢  | 36 | 社会   | 46 | 生物 |
| 49 | 体・健康 | 78 | スポーツ |    |    |

次の図では、分類記号を【 】で表しています。

自分の体とそのしくみについて知ろう!

生物の【46】、  
体・健康の【49】を  
みてみよう

<こんな本があるよ>

『改訂版 遺伝子・DNAのすべて』  
夏緑 著 童心社【46】

『マイクロワールド人体大図鑑② 骨と筋肉』  
宮澤七郎 他監修 小峰書店【49】

『ずかんヒトの細胞  
見ながら学習調べてなっとく』  
牛木辰男 著 技術評論社【49】

『知っておきたい! 人体のしくみ』  
ジョン・ファーンドン 文 東京書籍【49】

『からだのなかのびっくり事典  
ざんねん?はんばない!』  
こざきゆう 文 ポプラ社【49】

健康な体を作るには  
どうすれば良いのかな?

体・健康の【49】、  
スポーツの【78】を  
みてみよう



<こんな本があるよ>

『寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ』  
ヴィッキー・ウッドゲート 文と絵  
創元社【49】

『野菜と栄養素キャラクター図鑑  
キライがスキに大へんしん!』  
田中明 他監修 日本図書センター【49】

『キミも運動ができるようになる①～③』  
近藤隆夫 著 汐文社【78】

『こどものための実用シリーズ  
たのしいうんどう』  
朝日新聞出版 編著 朝日新聞出版【78】

わたしたちの体は  
どのように  
成長していくの?

社会の【36】、  
体・健康の【49】を  
みてみよう



<こんな本があるよ>

『サッコ先生と! からだこころ研究所  
小学生と考える「性ってなに?」』  
高橋幸子 著 リトルモア【36】

『読んでみない? からだのこと。』  
明橋大二 監修 高橋書店【36】

『人間と性の絵本  
③思春期ってどんなとき?』  
水野哲夫 文 大月書店【36】

『女子も! 男子も! 生理を知ろう①～③』  
宋美玄 監修 汐文社【49】

※図書館によって、しょうかいしている本がないことや貸出中のときがあります。  
本が見つからないときは、おたずねください。その本を予約できます。

