

●10代の子どもたちの睡眠が大きな社会問題に！



初掲載

▲脳にとっても睡眠は大切！

ばくたちの眠りが危ない！ スマホ世代の睡眠の教科書

全1巻/本体4,000円+税 旬報社

●中学 ●高校 ●教師
●保健・体育 NDC491

最新刊

10代の子どもたちの睡眠が大きな社会問題に。スマホ・デジタル機器は睡眠の質を低下させています。最新の研究をもとに睡眠の知識をわかりやすく解説。効果的な入眠テクニックやすっきり目覚める方法も紹介。

●正しい知識で心とからだを守りましょう！



10代からのヘルスリテラシー

全4巻/揃本体14,000円+税 大月書店

●小学上級 ●中学 ●高校 ●教師・PTA
●保健・体育 NDC498

私たちの身近にあり、依存におちいりやすい物事について、原因や危険性、依存症にならないための方法、万が一依存症になってしまった場合の治療法などを医学的根拠をもとに正しく、わかりやすく解説します。薬物/お酒・たばこ/スマホ・ゲーム/ダイエット・摂食障害

●薬の飲みすぎ「オーバードーズ」の危険とは



初掲載

身近な危険 オーバードーズと依存症

全3巻/揃本体8,100円+税 汐文社

●小学上級 ●中学 ●高校
●特別活動 NDC360

最新+新刊

「薬をたくさん飲むと、つらい気持ちが消える」——薬を大量に飲み、体をこわす子どもが急増中！薬はルールを守って飲まないと危険です。「オーバードーズ」や依存症のを知り、自分の心と体を守りましょう。
最新刊 ②オーバードーズ ハマるのはなぜ？/③スマホ依存・ダイエット・違法薬物/新刊 ①市販薬・エナジードリンクのリスク

●痛みは、幼児期の記憶や心理状態で変わる？



初掲載

楽しい調べ学習 痛みって何だろう？

全1巻/本体3,500円+税 PHP研究所

●小学中級・上級 ●中学
●保健・体育 NDC493

新刊

痛みはさまざまな要因がからんだ3カ月以上続く慢性疼痛もあり、子どもにも増えています。痛みの種類、痛みと子ども時代の「痛み体験」や心理状態などとの関係、痛みをやわらげる方法などをわかりやすく解説します。