

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室からの  
お知らせです

# ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

今月 **新しく** 入りました。

※7月の新刊は、1日（木）から貸し出しを始めます。  
※新型コロナウイルス感染症対策等により変更となる場合があります。

## 📖 一般の本

- ・緑陰深きところ（著＝遠田潤子）
- ・曲亭の家（著＝西條奈加）
- ・ジュリーの世界（著＝増山実）

## 📖 子どもの本

- ・こちょこちょ（作・絵＝はるな檸檬）
- ・トラといっしょに（文＝ダイアン・ホフマイアー）
- ・二平方メートルの世界で（文＝前田海音）

中でもこの本が **オススメ** です。

### エレジーは流れない

著＝三浦しをん



のどかでさびれた町に暮らす高校2年生の怜は、複雑な家庭の事情、進路選択、自由奔放な友人たちに振りまわされるといった、悩み多き日々を送っている。そんななか、餅湯博物館から縄文式土器が盗まれたとのニュースが……。

### うまれてそだつ

文＝ニコラ・デイビス

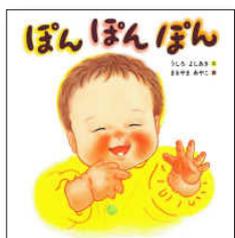


植物、動物、そして人間も、すべての生きものはうまれて、そだつ。でも、どうやって？実は、わたしたちはみんな「どうやって？」を教えてくれる「設計書」をもっている！？DNAと遺伝について、楽しく伝える科学絵本です。



**ぼ** くんちで、一番いばっているのはかあちゃんです。授業で、かあちゃんの悪口を作文に書いた小学4年生の哲哉。とうちゃんから「パソコンもビデオもかあちゃんも扱い方が大切」と聞いた哲哉は、コピーメーカーの取扱説明書を参考に、かあちゃんの取扱説明書を作ります。かあちゃんって何時に起きてんだろう。喜ぶことって何だろう……。子ども、母親、どちらの立場にも共感しながら読める本です。

かあちゃん取扱説明書  
作＝いとうみく



**表** 紙の赤ちゃんの笑顔に惹かれて選んだ一冊です。言葉に合わせたリズムのつてやってみましょう。おかあさん、おとうさん、おばあちゃん、おじいちゃん、そしてあかちゃん、素敵な笑顔がぎゅつと詰まった本です。読み手と赤ちゃんが一緒に楽しむこともできますし、赤ちゃんとのコミュニケーションに困ったときにはこの本を読んでみませんか。柔らかな色彩で描かれた優しい笑顔に癒されることでしょう。

ぼんぼんぼん  
作＝うしろよしあき

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。今月の紹介者は石松一葉さんです。

# 広がる本だ

**子どもお話の会お休みのお知らせ**

新型コロナウイルス感染症対策により、7月のお話の会はお休みします。

／開館時間は午前9時から午後5時まで（1階ロビー・返却窓口は午後9時30分まで）。

／7月の休館日は、7日（水）です。／返却期限が過ぎている本は、利用再開後の返却をお願いします。

# Health

ADVICE

田原看護師長の

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



### 熱中症の予防法はありますか？ (31歳・女性)

#### 熱中症とは？

熱中症は、高温多湿の環境のもとで、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより起こります。死に至る可能性のあるものですが、予防することができます。

#### 熱中症の症状は？

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない、頭痛、吐き気、体がだるいなどがあり、重症となると意識を失う、けいれん、高体温などの症状があります。

#### 熱中症は屋内でも起る

特に高齢者や小さい子どもは屋内でも気を付けましょう。

高齢者は暑さを感じる感覚が弱くなっている上に、体温調節機能も低下しています。また、小さい子どもは体温調節機能が十分に発達しておらず、意思表示もうまくできません。そのため、室内でも熱中症を起こしやすくなります。

室内にいるからといって油断せず、室温・湿度を把握し、水分補給を行うとともに、早めにエアコンをつけるなどの対策を取りましょう。

#### 予防が大事

##### ●暑さを避ける

炎天下に長時間いない。涼しい服装をする。我慢せずにエアコンを利用しましょう。

##### ●こまめに水分補給を

のどが渇かなくてもこまめに水分を補給しましょう。のどが渇いたと感じる場合は、体の水分がかなり失われている状態です。特に高齢者は脱水が進んでも、のどの渇きが起こりにくいので注意をしましょう。

汗には塩分も含まれていますが、汗には塩分の補給も必要です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も補給しましょう。ドラッグストアなどで売っている経口補水液も有効です。

##### ●マスク着用による注意

夏季の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、体内に熱がこもりやすく、マスク内の湿度が高くなります。そのため、のどの渇きを感じにくく、脱水

状態が起こりやすくなり、熱中症になる危険性が高くなります。例年以上にこまめな水分補給を心がけましょう。

マスクを着用している場合は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分に距離をとった上で、一時的にマスクをはずして休息をとりましょう。

#### 熱中症の症状が現れたら

●日陰や冷房の効いた部屋に移動する。

●衣服をゆるめ、ぬれタオルや保冷剤を当てて体を冷やす。

●水分補給をする。自力で飲むことができない場合や意識障害がある場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送しましょう。



予防の基本は、「脱水予防」と「体温の上昇を抑える」ことです。のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給し、屋外だけでなく屋内でも暑さに注意しましょう。

#### 【アドバイザー】

田原 孝美・たはら たかみ・平成18年より鞍手町立病院勤務。現在は地方独立行政法人くらで病院 東3病棟看護師長