

library news

図書館
だより

市立図書館 ☎ 4 5 5 5

新刊情報



《一般書》

- 『世界地図1001の謎』
- 『「日本」を探す』
- 『任天堂Wiiのすごい発想』
- 『はじめてのパパになる本』
- 『ザ・ロード』
- 『てのひら怪談 百怪繚乱篇』
- 『傷だらけの天使』 ほか
- 《児童書》
- 『貝のふしぎ図鑑』
- 『やさしいノート』
- 『水のしろたえ』
- 『ねこの手かします』
- 『うみべであそぼう』
- 『わんぱくだんのなつまつり』 ほか

8月 図書館カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月 図書館カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

お知らせ

木・金曜日と7・8・9月の水曜日は午後7時まで開館しています。休館日は、月曜日（祝日の場合は開館）・第2水曜日です。

休館日

- ◎ブックトーク
とき 8月2日(土)午前10時30分
『昆虫』の本など。
- ◎朗読会
とき 8月7日(木)午前10時30分
『おっぴろげう』など。
- ◎おはなしの会
とき 8月2日(土)午後2時
『茂吉のねこ』ほか二つ。
- ◎絵本と紙芝居の会
第1回 8月10日(日)午前10時30分
絵本は、『ゆうれいとなきむし』ほか1冊、紙芝居は、『どんどんきらきら』ほか一つ。
- 第2回 8月23日(土)午前10時30分
絵本は、『まほうつかいのでし』ほか1冊、紙芝居は、『みなみのしまのアイスクリーム』ほか一つ。
- ◎赤ちゃん絵本の会
とき 8月22日(金)午前10時30分
絵本は、『てじな』など。
- ◎ブックスタート
とき 8月27日(水)午前9時
ところ 保健福祉センターひだまり
- ◎手づくり絵本講習会ミニ作品展
とき 8月12日(火)〜24日(日)
- ◎時間延長について
7・8・9月は、水曜日午後7時まで開館しています。
- 鳥羽ロータリークラブからの寄贈雑誌
☆ロータリーの友 ☆日本の論点
☆オレンジページ ☆BEEPAL
☆ニユートン

保健師の 一口メモ



夏ばてを予防しよう

健康福祉課健康係 ☎ 1 1 4 6

いよいよ夏本番、毎日暑い日が続いています。『体がだるい』『食欲がない』『疲れやすい』など夏ばての症状はありませんか？

夏ばてを予防し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

バランスの良い食事

夏の暑いときは、あっさりしためん類などで済ませがちですが、栄養バランスの取れた規則正しい食事を心掛けましょう。

特に、たんぱく質（魚、肉、卵など）やビタミンB₁（うなぎやレバー、豚肉、大豆など）を積極的に取りましょう。

酢やレモンなどの酸味や香辛料などを利用し、食欲を増進させる工夫をするのもよいでしょう。

冷房は上手に利用しよう

温度差の激しい場所を行き来する

と自律神経のバランスが乱れ、体調を崩す原因になります。冷房は、外気温との差を5〜6℃以内にするよう心掛けましょう。

十分な睡眠を取ろう

十分な睡眠を取るよう心掛けましょう。

寝具や衣類は、吸湿性の良い素材のものを使用したり、水枕などの保冷剤を使用したりと、心地よい睡眠を確保する工夫をしてみましょう。

冷房や扇風機は、直接風が体に当たらないように注意し、オフタイムなどを活用しましょう。

適度な運動をしよう

涼しい時間帯に、ウォーキングをしたり、室内でストレッチをするなど、生活の中に適度な運動を取り入れると、程よい疲労感が快適な睡眠をもたらしてくれます。