

行政展示 熱中症予防・生活習慣病予防



「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

引用：熱中症予防のための情報・資料サイト（厚生労働省）

今回は、熱中症の予防や、気象について分かる本を集めました。

【熱中症について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	消防レスキュー隊員が教えるだれでもできる防災事典	タイチョー／著 みぞぐちともや／イラスト	KADOKAWA	369タ
2	猛暑対策BOOK 日本のヤバい夏を最新科学の力で乗り切る！	藤井直人／著	小学館	491フ
3	いのちを守る飲水学 からだがよがるこぶ水分補給のトリセツ	谷口英喜／著	評言社	498タ
4	いのちを守る水分補給 熱中症・脱水症はこうして防ぐ Life - saving rehydration	谷口英喜／著	評言社	498タ
5	熱中症を科学する スポーツの現場から見た、選手を守る最新の暑熱対策	笠原政志／著 清水伸子／著	竹書房	780カ

【熱中症について（児童）】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	体温って何だろう？ 調整のしくみから低体温症・熱中症まで	永島計／監修	PHP研究所	491タ(児)
2	どうしてねっちょうしょうになるの？	清水直樹[ほか]／監修 せべまさゆき／絵 WILLこども知育研究所 ／編著	金の星社	493ド(児)
3	絵本はたらく細胞 4 注射はこわくない！熱中症とおたふくかぜ	清水茜／原作 牧村久美／作	講談社	Eマキム4(児)
4	あついひのおやくそくだもの	きだにやすのり／さく わたなべあや／え	あかね書房	Eワタナ(児)

【暑さの原因・天気について知る】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	防災の超図鑑 すごすぎる天気図鑑	荒木健太郎／著	KADOKAWA	369ア(児)
2	自然災害から身を守る知恵 気象災害と地震に備える	伊藤佳子／著 鈴木純子／著	求龍堂	369イ
3	「もしも」のときの防災ずかん 自然災害・地震・異常気象から子どもを守る Disaster Prevention Guide	菊池真以／著	オレンジページ	369キ(児)
4	天気を知って備える防災雲図鑑	荒木健太郎／著 津田紗矢佳／著	文溪堂	451ア(児)
5	ふしぎな天気	岡本典明／文 武田康男／監修 いとうみつる／イラスト 高橋進／イラスト	ポプラ社	451オ(児)
6	こども気象庁	気象庁／監修	新星出版社	451コ(児)
7	10歳からのくわしくわかる「異常気象」 おかしな天気からみる地球のいまとこれから	菅井貴子／著	メイツユニバーサルコンテンツ	451ス(児)

☆請求記号・・・図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本は、すべて当館で所蔵しています。

☆請求記号・・・(児)、(E)・・・1階「児童開架室」に所蔵しています。

【生活習慣病について】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	学校と家庭で育む子どもの生活習慣	—	日本学校保健会	374ガ
2	子どもの健康と遊びの科学 からだと心を育む術	安部孝[ほか]／著	講談社	376コ
3	最新欧米人とはこんなに違った日本人の「体質」 科学が示す、人種と病気の新常識	奥田昌子／著	講談社	S491オ
4	人体の取扱説明書 体の正しい使い方と、健康に生きる方法	—	ニュートンプレス	491ジ
5	血管を守る250のQ&A事典 生活習慣病を予防・改善! 高血圧 脂質異常症 糖尿病 脳卒中 狭心症・心筋梗塞 慢性腎臓病	「きょうの健康」番組 制作班／編 主婦と生活社ライフ・ プラス編集部／編	主婦と生活社	493ケ
6	よくわかる生活習慣病	坂根直樹／著	南山堂	493サ
7	図解!わかればできるアンチエイジングとメタボ・ 生活習慣病対策	影山広行／著	幻冬舎メディアコン サルティング	498カ
8	食べる時間でこんなに変わる時間栄養学入門 体内時計が左右する肥満、老化、生活習慣病	柴田重信／著	講談社	S498シ
9	食生活パーフェクトブック 食事で変わる子どもの未来	上西一弘／監修	少年写真新聞社	498シ(児)

【夏バテについて】

NO	書名	著者名	出版社	請求記号
1	季節の不調が必ずラク～になる本 花粉症 夏バテ カゼ	瀬戸佳子／著	文化学園文化出版 局	490セ
2	ちょっと具合のわるいときの子どものごはん	若江恵利子／著 婦人之友社編集部／編	婦人之友社	493チ

☆請求記号・・・図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本は、すべて当館で所蔵しています。
☆請求記号・・・(児)、(E)・・・1階「児童開架室」に所蔵しています。

＼ひとくち／

健康 メモ

今から注意! 熱中症を予防しよう!

📞健康増進課 ☎22-9520

梅雨時期は、気温がそれほど高くなく、湿度の上昇により気づかないうちに熱中症の危険にさらされることがあります。特に、体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、油断せずに対策を講じることが非常に大切です。

- ★エアコンや扇風機を上手に使い、室内の温度と湿度を調整することが重要です。いざエアコンをつけたときに、故障等で使えない場合もありますので、早期の点検をしておく安心です。
- ★外出時はもちろん、室内でもこまめに水分補給を心がけ、喉が渇く前に飲むようにしましょう。
- ★暑い日は無理をしないようにし、こまめに休憩をとりましょう。
- ★外出時には日傘や帽子を使って直射日光を避けたり、涼しい素材の衣服を選ぶことも大切です。また、涼しい日陰でこまめに休憩を取ることも、体温上昇を防ぐためには効果的です。

今日からできる熱中症対策

① エアコン・扇風機の早期点検

② のどが乾いたな、と思う前のごまめな水分補給

③ 暑い時は無理をしない

④ 外出時は日傘や帽子の活用

- 高齢者や子どもは体温調節がうまくできないことが多いため、周囲の方が注意を払い、こまめに声をかけましょう。
- 本格的な夏を迎える前に、しっかりと熱中症対策を行い、体調管理に努めましょう。