

# 夏を健康に過ごすには・・・

日中の気温が上がり、少し動いただけでも汗ばむ季節です。湿度も高く、熱中症などで体調を崩してしまうことも…。なかなか改善されない体の不調に、もどかしい思いをしないためにも、日ごろの健康管理は大切です。

今回の展示では、この時期に心配な熱中症や食中毒、体調管理の力ギとなる睡眠に関する資料を展示します。特に睡眠は疲労の回復だけでなく精神面の安定にもつながります。良い睡眠をとって、この夏を元気に過ごしましょう。



## ○熱中症

書 名	出版社	発行年月	請求記号
覚えておこう応急手当	少年写真新聞社	2017.1	492.29/ホ
熱中症、脱水症に役立つ経口補水療法ハンドブック	日本医療企画	2013.6	493.12/タ
「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本	日本医療企画	2014.8	493.12/タ
目で見てわかる応急手当マニュアル	ふくろう出版	2020.10	492.29/ワ
好きになる救急医学	講談社	2016.3	492.29/カ
人を守り、自分を守る緊急事態対応マニュアル	晴れ書房	2019.4	492.29/刊
熱中症対策マニュアル	エクスナレッジ	2011.6	493.19/付
熱中症 Review	中外医学社	2012.7	493.19/ミ
熱中症の現状と予防	杏林書院	2015.7	493.19/ワ
熱中症	へるす出版	2017.5	493.19/ニホ
医療者のための熱中症対策 Q&A	日本医事新報社	2019.6	493.19/ミ
医者が教える熱中症対策	柊出版社	2019.7	493.19/イ
健康のため水を飲もう	水道産業新聞社	2010.8	498.56/ホ
正しい水の飲み方・選び方	海竜社	2012.6	498.3/ワ
体調管理は天気予報で!!	東京堂出版	2012.7	498.41/ム
熱中症を防ごう	中央労働災害防止協会	2020.1	498.8/ホ
レスキュー・ハンドブック	山と溪谷社	2012	786/ワ



ねっちゅうしょうたいさく



すいぶん 水く分来南系合



すいみん



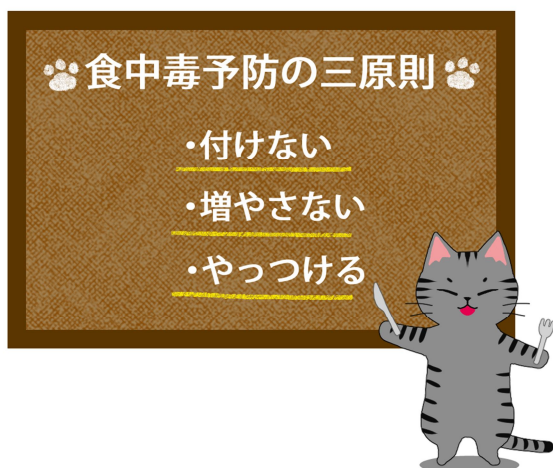
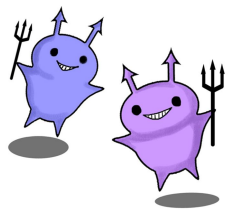
けんき 検気



こまめなしふき

## ○食中毒

書 名	出版社	発行年月	請求記号
菌・カビを知る・防ぐ 60 の知恵	化学同人	2015.6	465.8/ニホ
植物による食中毒と皮膚のかぶれ	少年写真新聞社	2012.1	471.9/サシ
食中毒学入門	大阪大学出版会	2012.7	493.15/ホ
絵でわかる食中毒の知識	講談社	2015.11	493.15/イト
防ごう身近な感染症	中央労働災害防止協会	2014.4	493.8/チ
身近な感染症こわい感染症	日東書院本社	2015.9	493.8/タ
植物はなぜ毒があるのか	幻冬舎	2020.3	471.9/タ
イラストでわかる微生物学超入門	南山堂	2018.1	491.7/サイ
お客様従業員家族をノロウイルス食中毒・感染症からまもる!!	日本食品衛生協会	2013.11	498.54/ヲ
食中毒・感染症を防ぐ!!食品を取り扱う人のための衛生的な手洗い	日本食品衛生協会	2014.5	498.54/マル
食べ物と健康 食品の安全	南江堂	2018.12	498.54/アリ
新・食品衛生学	恒星社厚生閣	2018.3	498.54/ヲ
身近に潜む食卓の危険物	シーアンドアール研究所	2020.5	498.54/サイ
洗浄と殺菌のはなし	同文舘出版	2020.11	576.5/シ
傷みにくいお弁当&作り置きおかず	成美堂出版	2011.9	596.4/ム
パートさんにも読ませたいはじめての「衛生管理」	商業界	2019.7	673.8/ヲ
飲食店の品質管理のしくみがわかる本	同文舘出版	2017.6	673.9/ヲ
飲食店の HACCP がよくわかる本	旭屋出版	2020.3	673.97/材



## ○睡眠

書 名	出版社	発行年月	請求記号
子どもの夜ふかし脳への脅威	集英社	2014.4	080/シ/735
不眠とうつ病	岩波書店	2015.8	080/ワ/1558
すべての疲労は脳が原因	集英社	2016.4	080/シ/829
睡眠の科学	講談社	2017.8	080/ワ/2026
赤ちゃんと体内時計	集英社	2021.2	080/シ/1056
隠れ疲労	朝日新聞出版	2017.11	081.06/ア/640
睡眠負債	朝日新聞出版	2018.4	081.06/ア/663
スマホ脳	新潮社	2020.11	081.06/シ/882
睡眠教育(みんなく)のすすめ	学事出版	2017.7	374.97/サ
動物はいつから眠るようになったのか？	技術評論社	2018.3	481.3/材
体内時計のミステリー	大修館書店	2020.3	491.3/ワ
睡眠学	北大路書房	2018.11	491.37/シ
その睡眠が寿命を縮める	幻冬舎メディアコンサルティング	2019.10	493.3/シ
不眠の悩みを解消する本	法研	2015.2	493.7/シ
不眠症治療のパラダイムシフト	医薬ジャーナル社	2017.5	493.7/シ
睡眠障害の対応と治療ガイドライン	じほう	2019.6	493.7/シ
不眠	文響社	2021.1	493.7/ミ
眠れなくてつらい!を解決する本	小学館	2010.6	498.36/ツ
どうしてもがんばらなくてはならない人の徹夜完全マニュアル	中経出版	2012.3	498.36/ミヤ
世界が認めたニッポンの居眠り	阪急コミュニケーションズ	2013.6	498.36/シ
枕と寝具の科学	日刊工業新聞社	2017.3	498.36/ク
知っておきたい眠りの話	新日本出版社	2019.2	498.36/マツ
ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル	全日本病院出版会	2020.5	498.36/タ

書 名	出版社	発行年月	請求記号
快眠ごはん	海竜社	2020.5	498.36/㈬
危機にある子育て環境	南日本新聞社	2019.7	498.7/㈬
わが子がぐっすり眠れる魔法のスイッチ	講談社	2013.8	599.4/㜂
アスリートのメンタルケア	大修館書店	2020.4	780.14/㜂
心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方	翔泳社	2019.1	493.79/㜂

## ～インターネット情報～

### 熱中症

- ・熱中症から身を守るために〔気象庁〕 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>  
気温の予測情報や観測情報、天気予報などが掲載されています。
- ・熱中症を防ごう〔日本体育協会〕 <http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>  
スポーツ活動中の熱中症予防についてや、夏のトレーニング時の注意点などについて掲載されています。
- ・熱中症情報〔消防庁〕 [http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)  
熱中症による救急搬送状況が掲載されています。
- ・熱中症に気をつけて！〔静岡県健康増進課〕  
<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/necchuushou/chuui.html>  
熱中症の予防・対処方法や、県内の熱中症に関する相談先を紹介しています。



### 食中毒

- ・食中毒に関する情報〔厚生労働省〕 <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/>  
食品等事業者の衛生管理に関する情報、家庭でできる食中毒予防などが掲載されています。
- ・食中毒から身を守るには〔農林水産省〕 <http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/>  
赤ちゃんや高齢者向けの食中毒予防のポイントや、お弁当づくりでの食中毒を防ぐポイント等が掲載されています。
- ・静岡県健康福祉部生活衛生局衛生課 <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-520/syokuhin/syokuhin.html>  
食中毒の予防についての解説があるほか、県内の食中毒に係る注意報・警報状況が確認できます。