

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ね。

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で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/か
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/た
「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/た
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/こ
好きになる救急医学	講談社	2016.3	492.29/こ
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/モ
熱中症対策マニュアル	エクスナレッジ	2011.6	493.19/け
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/サ
熱中症	へるす出版	2017.5	493.19/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	梶出版社	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/ム
正しい水の飲み方・選び方	海竜社	2012.6	498.3/フ
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/リ
レスキュー・ハンドブック	山と溪谷社	2012	786/フ



ねっちゅうしようたいさく



水くみあわせ合



すいみん



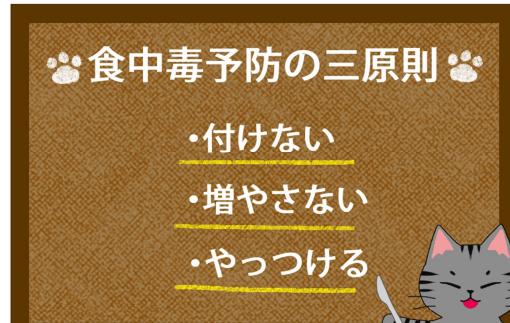
まめき



こまめなうすき

○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/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/タ
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/フ
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	同文館出版	2020.11	576.5/シ
傷みにくいお弁当&作りおきおかず	成美堂出版	2011.9	596.4/ムサ
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/タ
飲食店の品質管理のしくみがわかる本	同文館出版	2017.6	673.9/タ
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1/735
不眠とうつ病	岩波書店	2015.8	080/イ1/1558
すべての疲労は脳が原因	集英社	2016.4	080/シ1/829
睡眠の科学	講談社	2017.8	080/カ1/2026
赤ちゃんと体内時計	集英社	2021.2	080/シ1/1056
隠れ疲労	朝日新聞出版	2017.11	081.06/ア1/640
睡眠負債	朝日新聞出版	2018.4	081.06/ア1/663
スマホ脳	新潮社	2020.11	081.06/シ1/882
睡眠教育(みんいく)のすすめ	学事出版	2017.7	374.97/キ
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/コ
睡眠学	北大路書房	2018.11	491.37/ス1
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/ス1
不眠の悩みを解消する本	法研	2015.2	493.7/ミ
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/ミ
睡眠障害の対応と治療ガイドライン	じほう	2019.6	493.7/ス1
不眠	文響社	2021.1	493.7/フミ
眠れなくてつらい!を解決する本	小学館	2010.6	498.36/シ
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/キ
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/行
枕と寝具の科学	日刊工業新聞社	2017.3	498.36/カ
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/カ

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/咲
危機にある子育て環境	南日本新聞社	2019.7	498.7/マス
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/か
アスリートのメンタルケア	大修館書店	2020.4	780.14/ウチ
心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方	翔泳社	2019.1	493.79/クヌ

～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/know/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

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。