

# 図書館三二だより

「雑誌のリサイクル」  
はじめます

図書館では、毎年、保存期限の切れた雑誌を皆さんに無料で提供しています。

今年も約130タイトルの雑誌約1,800冊をタイトルごとに、本館では7月から12月までの6回、分館では7・8月の2回に分けて、館内整理日の翌日から約1ヵ月間、展示・提供します。

第1回目は7月7日(金)から始まります。詳しい日程や提供される雑誌のタイトルなどは、館内のポスターやちらしをご覧ください。

こんなに便利！  
予約とリクエスト

読みたい資料が貸出中だったり、図書館に所蔵していない時、ぜひ予約とリクエストサービスをご利用ください。

## 《予約》

手続きは簡単です。館内の検索機か自宅や職場のパソコンから、利用券番号とパスワードの入力により自分で予約できます。カウンターでも同様の手続きができます。

貸出中の資料が返却され次第、電話かメールでお知らせします。

## 《リクエスト》

図書館に資料が所蔵していないとき、「リクエストカード」に記入していただくと、購入したり、または県立図書館や他の公共図書館・国立国会図書館から借用します。用意でき次第、ご連絡します。

予約もリクエストも連絡を受けたら、一週間以内に来館してください。

## 新しく入ったCDです！

時代小説を朗読したCDが約20点入りました。貸し出しは、利用券1枚につき5点まで、所蔵資料の予約は5点までできます。



# こんにちは保健師です

## 水分のとりかた

気温が上がり、汗をかく夏がやってきました。子どもたちはプールや水遊びと楽しみが増えますね。最近ではペットボトル片手にウォーキングする方も増えてきたように思いますが、この時期は熱中症の予防にこまめな水分補給が大切です。

## 水のはたらき

人の体の6割から7割を水分が占めています。体内の水分は、血液として栄養分を体のすみずみへ運び、いろいろなものを尿として外へ出すほか、気温が高い環境や運動によって体内温度が高くなると、汗をかいて熱を発散させ体温を一定に保つ働きをします。水分が不足すると、様々な症状が出て、場合によっては意識を失って倒れてしまうこともあります。特に子どもや高齢者はこまめに補給が必要です。

人は一日約2・5リットルの水を食事や水分としてとっています。そして尿、便、汗などで体の外へ出しバランスをとりますが、気温の高い夏、蒸した室内での作業や運動などで多くの水分を失った時には、その分を追加して補給しましょう。仮にとりすぎても尿として出て行くので心配はありません。

## 賢い水分補給

100%ジュースやスポーツドリンクが良いと思われがちですが、どちらも糖分があるので取りすぎには注意が必要です。ただし、激しい運動をする人にはミネラルウォーターやスポーツドリンクが良い場合もあります。また、アルコールやコーヒーは水分をからだの外に出す働きがあるので飲み過ぎると脱水を招くことがあります。一般的にはお茶や水が良いでしょう。

量の目安としては、一日の食事から約1リットルとれているので、残り約1・5リットルを水分でとりましょう。食事の時にコップ1杯ずつ、起きた時や入浴前後、またウォーキング中はこまめにとります。

冷たすぎるものや、がぶ飲みは胃や腸に負担がかかり下痢をおこすことがあります。

のどが渴いたと感じる時には既に軽い脱水状態です。上手に水分を補給して快適な夏を過ごしましょう。



◎問い合わせ  
図書館 ☎(61) 30002

◎問い合わせ 子育て介護課  
小川 ☎内線309