

new!

一般書

『豆は煮えたか』 朝井 まかて / 小説
 『白と黒のソナタ』 宇佐美 まこと / 小説
 『はじまりの谷』 丸橋 賢 / 小説
 『IDOL』 町屋 良平 / 小説
 『鶏むね 2kg を使いきり!』 倉橋 利江 / レシピ

児童書

『おばけのそごから』 内田 麟太郎 // 文 山本 孝 // 絵 / 絵本
 『給食のおばちゃん』 山口 恵以子 // 作 彩田 花道 // 絵 / 絵本
 『音符がいっぱい』 まはら 三桃 // 作 あわい // 絵 / 文学

図書館カレンダー7月

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	

□ 休館日 ○ おはなし会 11 時～
 ● にこにこほっぺのおはなし会 11 時～
 ● ひろたのみんなのおはなし会 10 時 45 分～

砥部町電子図書館



で、電子書籍を利用できます

24 時間いつでもどこでも、お持ちのスマートフォンで「借りる」「読む」「返す」ができます。ぜひご利用ください!

利用方法は
こちらLet's go
to the library図書館
だより

開館時間

9 時～ 18 時

休館日

毎週火曜日

(火曜日が祝日のときは翌日水曜日)

図書整理日や
蔵書点検期間
年末年始も
お休みします

町立図書館
Instagramイベント案内は
HP を
ご覧ください砥部町立図書館
☎ (962) 4400

気温別 熱中症予防行動

℃
35
31
28
24

外出はなるべく避け、涼しい室内で過ごしましょう。

外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意しましょう。

激しい運動や作業をする時は定期的に十分な休息を取りましょう。

運動や作業をする時には定期的に休息を取りましょう。

熱中症時に冷やすべき場所
 大きな血管のある首や脇に加え、手のひらの冷却も効果的です。体温調節機能がある手のひらを冷やすことで、体温を下げる言われています。



尿の色による脱水症状判定チャート

尿の色	判断基準
薄い黄色	いい感じです。
黄色	問題はありませんが少し水分を摂ってもいいかもしれません。
濃い黄色	1時間以内にコップ1杯分の水分を摂りましょう。屋外や発汗していれば 500ml の水分を摂りましょう。
オレンジ色	今すぐコップ1杯分の水分を摂りましょう。屋外や発汗していれば 500ml の水分を摂りましょう。
赤茶色	今すぐ1ℓの水分を摂りましょう。この色より濃い赤茶色の場合は脱水症状以外の可能性も! すぐに病院へ行きましょう。

「隠れ脱水症」の見つけ方
 熱中症で体中の水分量が減ると尿の色にも変化があります。体の異変にいち早く気が付けるように、脱水症状判定チャートを参考にし、セルフチェックを行いましょう。



消防だより

熱中症を防ぎましょう! 体からの SOS に注意!

☎ 砥部消防署 (962) 2119
 ☎ 広田出張所 (969) 2121