



広野町図書室

貸出回数ベスト3

一般書



1位

鈍感力
渡辺 淳一 著



2位

楽園 上
宮部 みゆき 著

2位

名もなき毒
宮部 みゆき 著



3位

夜明けの街で
東野 圭吾 著

3位

楽園 下
宮部 みゆき 著

3位

あらしのよるに
きむら ゆういち 著

児童書

1位



黒魔女さんが通る!! 2
黒魔女さんが通る!! 3

2位

黒魔女さんが通る!! 1
黒魔女さんが通る!! 4
黒魔女さんが通る!! 5
石崎 洋司 作

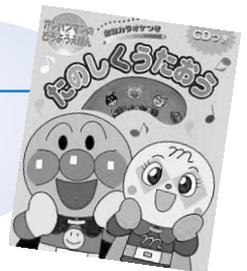
2位



ハリー・ポッターと謎のプリンス 上
ハリー・ポッターと謎のプリンス 下
J・K・ローリング 作

3位

たのしくうたおう
やなせ たかし 原作



8月の休室日のご案内

5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)

■ お問い合わせ先
広野町図書室 ☎ 27 - 3211

9月の読み聞かせのご案内

☆ 9月5日(金)

午前10時30分から

児童図書室にて開催いたします。



健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
8月11日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
8月18日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
8月19日(火)	10:00～14:00	親子わくわく教室	保健センター
8月22日(金)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
8月25日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
8月27日(水)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
8月29日(金)	(受付)13:00～13:20	3～4ヶ月児健診	保健センター
9月1日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
		心の相談会	保健センター
9月2日(火)	(受付)13:00～13:20	1歳6ヶ月児健診	保健センター
		なかよしランド	保健センター
9月8日(月)	(受付)13:00～13:20	3歳児健診	保健センター
	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	9:30～11:30	献 血	園部製作所
	13:30～15:00		メイコー福島工場
15:30～16:30	富士フィルムファイナギマクス		
9月9日(火)	10:00～11:30	健康カム囃ひ学習会	保健センター
9月10日(水)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター

* 熱中症発生の危険ポイント *

- 気温が高い ● 湿度が高い ● 無風 ● 暑さに慣れていない



* 症状 *

- ・ 熱けいれん＝四肢や腹筋などに痛みが伴ったけいれん
- ・ 熱失神＝数秒程度のけいれん
- ・ 熱疲労＝めまい、疲労感、脱水症状、吐き気、頭痛など
- ・ 熱射病＝意識障害、過呼吸、手足が動かない、など

※どの段階も急速に悪化する可能性があり、楽観は禁物！



さっぱりさわやか 夏野菜ガスパッチョ

材料(2人分)

- トマト…………… 40g
- きゅうり…………… 40g
- 玉ねぎ…………… 30g
- ピーマン…………… 30g
- トマトジュース… 1カップ
- 水…………… 1と1/2カップ
- 粉寒天…………… 4g
- オリーブ油…………… 小さじ1
- <し形レモン… 1個
- レモンの果肉… 少々

作り方

- ①野菜は各粗みじん切りにする。
- ②鍋に水と粉寒天をいれ火にかけ、かき混ぜながら煮溶かし、沸騰したら、さらに2分煮て火を止める。
- ③②にトマトジュースを加え混ぜ、各野菜の半量とレモンの果肉を刻んだもの少々を加え混ぜ、容器に流し入れ冷やし固める。
- ④③を食べやすい大きさにきって少し深めの器に盛り、残りの野菜をかけ、オリーブ油をかけ、<し形のレモンを添える。

豆知識 熱中症について

- ・ 熱中症とは、暑さによって起こる障害で、気温、湿度、風速、直射日光が関係します。

【予防法】

- ① 水分をこまめに補給する。
※運動など長時間行うときは、15分～1時間おきに水分補給をする
※気温が35℃以上のときは運動は控える。
- ② 体調不良のときは無理をしない。
- ③ 熱を逃がしやすい服装、帽子、日傘でさえる。
- ④ 高温多湿、強い日ざし、無風には要注意。

【対処法】

※熱中症にかかってしまったら、すばやい応急処置(FIRE)をしましょう。

- ・ Fluid (液体)
スポーツドリンクなどの水分補給
- ・ Ice (冷却)
首筋やわきの下、もものつけねを冷やす
- ・ Rest (休息)
涼しい場所で衣服を脱がせて休ませる
- ・ Emergency (緊急)
頭痛・嘔吐・下痢などの異常はすぐ救急車をよぶ

※熱中症は初期対応が大切です。とくに、意識の混濁が見られたり、反応がないときは、すぐに救急車を呼び対処しましょう。

麻しん風しんの 予防接種が変わります

このたび防疫種法の一部が改正され、麻しん風しん予防接種の第3期、第4期が、5年間の措置で追加されました。

- | | | |
|-----|---------------|--|
| 第1期 | 生後12ヶ月～24ヶ月未満 | } 現行
} 通り |
| 第2期 | 次年度小学入学児 | |
| 第3期 | 中学1年生 | } 平成20年4月1日～
} 平成25年3月31日
} までの5年間 |
| 第4期 | 高校3年生 | |

※麻しんは感染力が強いため、2回の予防接種が必要になります。

※母子手帳を確認し、予防接種を2回受けていない方や麻しんにかかったことのない方は、早めに予防接種を受けることをお勧めします。

※予防接種の際には、必ず母子手帳を持参してください。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040