

夏を涼しく暮らす 188 のルール



出版者：エクサナレッジ
出版年：2011.6
ISBN：4-7678-1170-3
場所：4F 一般閲覧
請求記号：590/N58
資料番号：1006016784

内容紹介

「炎天下では皮膚を覆う服の方が涼しい」「帽子は白、日傘は黒がいい」（どちらも 53p にあります）などなど、夏を涼しく暮らす 188 のルール、あなたはいくつ知っていますか？実践できれば暑さ知らずになれるかも！

育てて楽しむ

はじめての緑のカーテン



著者：緑のカーテン応援団
出版者：家の光協会
出版年：2011.6
ISBN：4-259-56330-1
場所：4F ビジネス書
請求記号：629.75/So16
資料番号：1006006132

内容紹介

近年、マンションのベランダは建物からの照り返しや室外機の熱風で、気温よりも体感温度は高くなっていると言われています。そこで、暑さ対策に緑のカーテン。ゴーヤーやナニベラだと収穫も楽しみですね。まずは試しに一苗作ってみませんか。

自然の力で夏をのりきる暮らし術



著者：農山漁村文化協会 / 編
出版者：農山漁村文化協会
出版年：2011.7
ISBN：4-540-12123-4
場所：4F 一般閲覧
請求記号：590/N57
資料番号：1007170622

内容紹介

年々、暑さが増しているように感じますね。クーラーの温度を下げて対応するよりも、昔ながらの知恵と工夫で「熱を逃がす」「涼を作り出す」ことにチャレンジしてみませんか？なんと涼しい家の基本は沖縄の古民家にある（p88）。現代でも役立つ暮らし術がきっとあります。

涼しい暮らしのアイデア帖

節電しながら夏を快適に



著者：アスペクト編集部 / 編
出版者：アスペクト
出版年：2011.7
ISBN：4-7572-1948-9
場所：4F 一般閲覧
請求記号：590/Su98
資料番号：1005697766

内容紹介

節電しながら夏を快適に過ごす。一年の半分は暑い沖縄ではなかなか難しいかもしれませんが。ですが、涼しさを感じる方法は部屋の温度を下げるだけにあらず。見る涼しさ、食べる涼しさ、はたまた着る涼しさ。電気を使わずにあらゆる工夫を凝らして、この夏を涼やかに過ごしてみては。

沖縄県立図書館おすすめブックリスト・健康医療

『熱中症と夏バテ対策』



夏の暑さを乗り切るためのマニュアル本！
ひんやり涼しい暮らしで、快適に過ごしたい
方のためのブックリストを作成しました。

沖縄県立図書館

〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-20-1

代表電話 098-894-5858

本の調査・相談ダイヤル 098-894-5881

開館時間 9時～20時

休館日 火曜日、年末年始、特別整理期間

公式 HP!
Twitter も
やってるよ！



「効く食材」で涼しくなる

暑さを乗りきる 110 レシピ, 食べて元気になる ゆる薬膳のすすめ



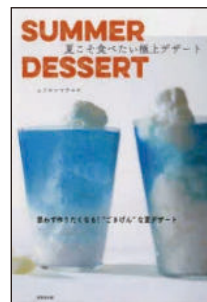
著者：信川 敏子／監修，
高城 順子／〔ほか〕料理
出版者：世界文化社
出版年：2011.8
ISBN：4-418-11126-8
場所：4F 健康・医療
請求記号：498.583/Ki29
資料番号：1006020216

内容紹介

現代の夏は、クーラーの効いた室内と外との温度差で自律神経が乱れ、ストレス増加、睡眠不足などに陥りがちです。この本には食養生の考えに基づき、食を通して夏バテを予防し、体調を整えていけるアドバイスレシピが載っています。ぜひお試しください。

SUMMER DESSERT 夏こそ食べたい極上デザート

思わず作りたくなる！“ごきげん”な夏デザート



著者：ムラヨシ マサユキ
出版者：成美堂出版
出版年：2018.6
ISBN：4-415-32470-8
場所：4F 一般閲覧
請求記号：596.65/Mu63
資料番号：1008674184

内容紹介

トロピカルなぶるるんデザート、レイヤードアイスパー＆アイスクリーム、ひんやりケーキ、デザートドリンク、極上氷菓…。
「夏だからこそ」食べたい“ごきげん”なデザートのレシピを紹介します。

医者が教える熱中症対策

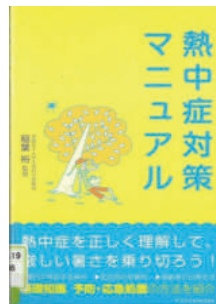


出版者：榎出版社
出版年：2019.7
ISBN：4-7779-5567-1
場所：4F 健康・医療
請求記号：493.19/I69
資料番号：1009078112

内容紹介

すべての人に忍び寄る熱中症の危機に対応せよ！熱中症の基礎知識から、熱中症になりにくい体のつくり方、暑さに負けない食材、熱中症対策アイテムまでを紹介。熱中症の見極め方と応急処置についても解説しています。

熱中症対策マニュアル



著者：稲葉 裕／監修
出版者：エクスナレッジ
出版年：2011.6
ISBN：4-7678-1163-5
場所：4F 健康・医療
請求記号：493.19/N66
資料番号：1006015489

内容紹介

日差しのキツイ季節になると、熱中症で倒れた人の話をニュースでよく見ます。学校や職場でも昔より気を付けるようになってきましたが、それでも年々、患者数は増えているそうです。「どんな時に起こるのか」「どうやって対策、または対処したらいいのか」この本で改めて熱中症を正しく理解してみましょう。

熱中症セルフチェック



熱中症重症度 (1)

(症状) めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがえり
(対処法) 水分・塩分を補給しましょう。

熱中症重症度 (2)

(症状) 頭痛、吐き気、倦怠感
(対処法) 足を高くして休みましょう。水分・塩分を取りましょう。
→自分で水分・塩分を補給できなければすぐに病院へ！

熱中症重症度 (3)

(症状) 意識がない、高体温、けいれん、
呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに走れない歩けない
(対処法) 水や氷で冷やしましょう（首、脇の下足の付け根など）
→ためらわず、すぐに救急車を呼ぶ！

沖縄県 HP 保健医療部

予防が大切！！気をつけよう熱中症

<https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/chiikihoke/shippe/heatflyer/heat.html>

