



水分は人間にとって最も重要なものの一つです。私たちの体は毎日大量の水分を失うので、それを補う必要があります。

◆水分の働き

- ・ 食事に含まれる栄養素を血液やリンパ液で体内の細胞まで運びます。
- ・ 不要な老廃物を尿として排出します。
- ・ 水分は温度変化が少ないので、体温を一定に保つことに役立っています。

◆一日に必要な水分量は

私たちの体は、成人で体重

の約60〜65%が水分です。健康を維持するために毎日、水分補給をする必要があるのはこのためです。

成人の場合、一日の水分の出入りは、約2.5ℓです。

激しい運動や労働時には、たくさんの汗が出るので、その分、多く水分補給する必要があります。

◆水分不足になると

水分不足は脱水症や熱中症の原因になります。

- ・ 脱水症では、血液量減少、血圧低下の心配があります。
- ・ 熱中症では、めまいや頭痛、吐き気、ひどくなると意識障害やけいれんが起ります。
- ・ 重症の場合は命の危険があります。

◆水分なら何でもいいの？

甘い清涼飲料水は、たくさん飲んでしまうと急激に血糖値を上げてしまうのでお薦めしません。

また、コーヒーや緑茶などカフェインが多い飲料も利尿作用があり、水分バランスが乱れるので飲み過ぎには注意

が必要です。

水または麦茶など、糖分やカフェインの入っていない飲料がお薦めです。

◆飲酒時の注意

アルコールも利尿作用が強く、飲んだ水分以上の水分が排出されます。お酒を飲むときは、飲酒前や飲酒中、寝る前の水分補給を心掛けましょう。

◆いつ水分を取るのがいい？

- ・ 寝る前・起きた後
  - ・ 運動前後、運動中
  - ・ 食事前
  - ・ 入浴前後
- 一度に大量に飲むと、吸収しきれない分が尿として出されます。少量ずつ小分けにして飲みましょう。

◆マスク着用の影響

□ナ禍でマスクを着用するため、体内に熱がこもりやすくなります。マスク内の湿度が上がると、のどの渇きを感じづらくなるため、小まめに水分補給をしましょう。



【歩行者編】

夜歩いていて車が近づいてきたとき、「ライトで照らされているから、自分は見えている」と考えていないでしょうか？「夜間、クルマからは周囲の状況はそれほど見えていない」のが現実です。

○右からの横断者は見えな

い  
ヘッドライトは進行方向の左側を広く照らし、対向車への配慮から右側はごく近い範囲を照らす構造です。そのため、道路を右から左に横断する歩行者の発見は遅れてしまう傾向にあります。



夜光反射材を着用していると約60m〜130m先から発見できるとされています。

夜間に歩いて移動するときは、夜光反射材を身に付けましょう

※夜光反射材は役場住民課で配布しています。

# 図書館ナビ

図書館 ☎76-3746 みなよむ



蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/

## ギャラリー展示

### 『ゆめりあ陶芸部会作品展』

町内のゆめりあ陶芸部会による作品展を開催します。

**期間** 7月1日(木)～14日(水)

**場所** 図書館ギャラリー



## 行事の中止

6月27日(日)に予定していた「図書館コンサート」は、新型コロナウイルス対策のため中止としました。

## 郷土資料の収集にご協力ください

図書館では、町の歴史を財産として後世に残すため、資料を幅広く収集しています。

新十津川町(村)や十津川村、町内在住または出身・ゆかりの方、団体・企業などで出版された資料などがありましたら、図書館までお持ちください。

## 休館日カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
6月	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			
7月					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17

■ 灰色の日が休館日です。

図書整理日:6月30日(水)

## おすすめ

## おすすめ本・DVD

### 一般

篠田桃紅

これでおしまい

『これでおしまい』

篠田桃紅／著

「人は誰だって一人。人にわかってもらおうなんて甘えはダメ」。今年3月に107歳で亡くなった世界的芸術家の言葉はちょっと厳しい。でも彼女が墨で描く作品そのままに凛として美しい。そんな「人生のことば」が詰まった一冊。

### 児童



『おすしやさんにいらっしやい!』

「生きものが食べものになるまで おかだいですけ／文 遠藤宏／写真 海で生きていた魚が釣り上げられてお寿司になるまでを写真で紹介し、命をいただいて生きていることを伝える作品。」

### DVD



『ジュディ 虹の彼方に』

ルパート・グールド／監督、ピーター・キルター／原作、レネー・ゼルウィガーほか／出演

「オズの魔法使い」のドロシー役でスターダムにのし上がり、47歳で散ったジュディの最期の日々、今も語り継がれるステージとは? (118分)

6月8日▶7月31日

# イベントカレンダー

6月	
8 火	
9 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)中止
10 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)中止
11 金	
12 土	第26回新十津川陶芸まつり(10:00~改善センター)中止
13 日	第26回新十津川陶芸まつり(10:00~改善センター)中止 青少年健全育成のつどい(9:00~ゆめりあ)中止
14 月	
15 火	
16 水	
17 木	ふるさと学園大学第2講(10:30~ゆめりあ)中止 子育て支援センター「カンジャム体験」(10:30~スポーツセンター)延期
18 金	オレンジカフェ(認知症相談)(10:00~ふれあい横丁)中止
19 土	おはなしころりん「あめのひ」のおはなし(14:00~図書館)中止
20 日	開町記念式典(10:00~菊水公園)
21 月	
22 火	巡回ドック(6:00~ゆめりあ)
23 水	巡回ドック(6:00~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館) 介護保険相談(13:00~役場)
24 木	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
25 金	春の集団健診(6:00~ゆめりあ)
26 土	春の集団健診(6:00~ゆめりあ)
27 日	第40回全町一般男子ソフトボール大会 (9:00~石狩川河川緑地多目的グラウンド) 図書館コンサート(17:30~図書館)中止 春の集団健診(6:00~ゆめりあ)
28 月	春の集団健診(6:00~ゆめりあ)
29 火	
30 水	

7月	
1 木	ゆめりあ陶芸部会作品展(~7/14 図書館)
2 金	
3 土	おはなしころりん「さかな」のおはなし(14:00~図書館)

4 日	ピンネシリ登山マラソン(7:00~ふるさと公園)中止
5 月	
6 火	2歳5~6カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ)
7 水	7~8カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 3~4カ月児健康相談(13:15~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
8 木	1歳8~9カ月児健康診査(12:15~ゆめりあ) 3歳1~2カ月児健康診査(12:30~ゆめりあ) おはなしころりんミニ(12:30~図書館)
9 金	10~11カ月児健康診査(9:15~ゆめりあ) 1歳2~3カ月児健康診査(9:30~ゆめりあ)
10 土	
11 日	
12 月	
13 火	献血車来町 夏の交通安全運動(~7/22)
14 水	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
15 木	
16 金	自由研究の本展(~8/17図書館) 「水遊び」(10:30~子育て支援センター) オレンジカフェ(認知症相談)(10:00~ふれあい横丁)
17 土	おはなしころりん「すいか」のおはなし(14:00~図書館)
18 日	消防演習(13:30~改善センター前広場)中止
19 月	
20 火	夏休み映画会(午前の部10:30~、午後の部15:00~図書館)
21 水	
22 木	
23 金	
24 土	夏休み映画会(午前の部10:30~、午後の部13:30~図書館)
25 日	
26 月	
27 火	
28 水	
29 木	
30 金	
31 土	第47回野外慈善ビールパーティー(15:00~改善センター)中止 第33回しんとつかわふるさとまつり前夜祭花火大会 (20:40~改善センター前)中止

## 文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」

(アカシヤ新十津川支部)

今日ひと日声を出せば雪解急

大玉 文子

コロナ禍に陥ってはや一年半が過ぎようとしています。作者は一日が終わろうとする時に、ふと自分が全く声を出していなかったことに気づいたので。誰とも会わず電話もしていません。窓の外は雪解けが一気に進んでいます。雪解急「ゆきげきゅう」と読みます。

雪解急老いの歩みもアレグロに

境 チエ子

この句の季語も「雪解」です。雪解けが急に進み、うず高かった雪がどんどん解けていきます。そして自分の老いの進み具合もずいぶん早くなっているわ、と音楽用語「アレグロ」を借りてややユーモラスに詠いました。老いが進んでいくのは辛いことも多いのですが、俳人は自画像をも突き放して豊かに写生します。

同齡の死やふるさととは雪の果

金行 康子

「雪の果」とは春の季語で、その年最後に降る雪のことをいいます。新聞のお悔み欄に同齡の女性の名前を見つけました。知人でもないのになぜか気になります。悼む心になります。当たり前ですが、若い頃にはなかった心情を一句にしました。