

# ぶらたなす

NO.4

文月

(ふみづき)

長井高等学校

図書委員会

図書館

2023. 7. 27

## 夏の暑さ対策

暑い日が増えてくると熱中症や夏バテになる可能性が高まります。体調を崩してからは遅いので、早めに対策をとることが重要です。夏バテによって食欲不振になるかもしれませんが、食事をしないで飲み物だけで補おうとすると、更に消化力が低下することもあるでしょう。夏バテ予防、解消のための食事方法は、質とバランスの良い食事を心がける、冷たい食べ物を控える、香辛料を加える、よく噛んで食べることです。食べ物は、うなぎ、豚肉、オクラ、トマト、きゅうり、梅干し、レモンがよいそうです。詳しい食事バランスガイドや、鉄分が不足している人などの食事改善方法の本は図書館にありますので、積極的に取り入れて丈夫な身体を目指しましょう。

(2-4 図書委員)

## 夏休み図書館開館日

開館時間 8:30~16:50

7月

| 月       | 火       | 水       | 木       | 金        |
|---------|---------|---------|---------|----------|
| 24<br>○ | 25<br>○ | 26<br>○ | 27<br>○ | 28<br>閉館 |
| 31<br>○ |         |         |         |          |

8月

| 月        | 火        | 水        | 木        | 金              |
|----------|----------|----------|----------|----------------|
|          | 1<br>○   | 2<br>○   | 3<br>閉館  | 4<br>AM OPM 閉館 |
| 7<br>○   | 8<br>○   | 9<br>○   | 10<br>閉館 | 11<br>閉館       |
| 14<br>閉館 | 15<br>閉館 | 16<br>閉館 | 17<br>閉館 | 18<br>閉館       |
| 21<br>○  | 22<br>○  | 23<br>○  | 24<br>○  | 25<br>○        |

## 図書委員のおすすめの本

『階段ランナー』

吉野万里子：著 徳間書店

家族のトラブルで水泳部を退部した奥貫広夢と、卓球の全日本選手権で突然の体の異変に見舞われた三上瑠衣。共に高校二年生である二人にはそれぞれ悩みがあった。そんな二人が、社会科教師の高桑先生の影響で階段に魅了されていく。ある日「京都駅大階段駆け上がり大会」の存在を知り。様々な問題を抱えながらも前向きに頑張る登場人物たちの姿に、背中を押される物語。京都の大階段は実在し、大会も実際に開かれているそうだ。京都に行ったらぜひ見てみたい。とても爽やかな青春物語なので、今まさに青春の真っ只中にいる高校生はもちろん、すでに青春を終えた大人たちにも昔を懐かしんで読んで欲しい。

(2-3 図書委員)

## 7月新刊図書

『リラの花咲くけものみち』藤岡陽子：著  
光文社

動物たちが「生きること」を教えてくれた。心に傷を負った少女の大きい成長を描く、著者の新たな代表作。帯より

『この夏の星を見る』辻村深月：著  
角川書店

この物語は、あなたの宝物になる。離れていても空はひとつ。全国の中高生たちは天文活動を通じてつながっていく。帯より。

『カモナ マイハウス』重松清：著  
中央公論新社

家とのお別れ、きちんとできますか？実家がきわどい「空き家再生策」の標的に！？空き家をめぐる泣き笑いの家族劇、いざ開幕！帯より

『市技は「けん玉」山形県長井市』

長井けん玉のふる里プロジェクト実行委員会：編 ほんの木