



熊本県立天草高校定時制

# 図書便り (5月号)

令和5年(2023年)5月24日発行

文責 原田

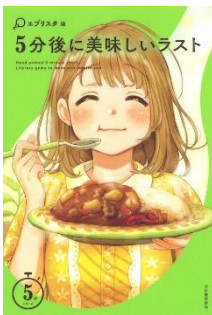
～季節は初夏～

5月が終わりますね。最近よく耳にする言葉が「暑熱馴化」。<sup>しょねつじゆんか</sup>「馴」は「慣」と同じ意味で、訓読みは「なれる」です。この四字熟語の意味は「徐々に暑さに慣れさせること」なのだそうです。日本気象協会のHPには「体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。」とあります。この言葉は、まだ、国語辞典には載っていない言葉です。時代や状況にふさわしい言葉が生まれたのだと、少し感動したので話題にしてみました。

## ❀ 図書案内 ❀

最近読んだ本から、おすすめの本を紹介します。気になる人は図書室にGO!

### 『5分後に美味しいラスト』



エブリスタ (編)  
小説投稿サイト「エブリスタ」に投稿された作品。1つの話は短いのでサクサク読むことができます。カレーやあんパン、担々麺。<sup>たんたんめん</sup>作ったり、食べたり。それぞれの話で作者が違うので、飽きずに読めるのも魅力の一つです。<sup>みりよく</sup>

### 『セルフケアの道具箱』



ストレスと上手につきあう100のワーク』  
伊藤絵美 (著)  
細川貂々 (イラスト)  
「ストレス解消」や「癒やし」、近年では重要な問題です。この本にはすぐにでもできることが書いてあります。私が共感したのが、「思ったこと、感じたことを、ただひたすら書きまくる」。

### おしゃれ防災アイデア帖』



Misa (著)  
防災にお洒落は必要か？  
部屋のデザインやレイアウトに合うアイテムとはどんなの？被災経験者が提案する、災害が発生したら必要となる水などの必需品と、それを日常で活用するためのアイデアがいっぱい紹介されています。

### 『クックパッド防災レシピ 在宅避難で役立つ食周りの知恵から日ごろの備えまで』



クックパッド株式会社 (監)  
自然災害が発生したら、ガスも水も電気も使えなくなり料理ができなくなるかも。そんなとき、カセットコンロで簡単に作れる料理レシピが46。ほかに身の回りの便利グッズや防災必需品も紹介されています。

