



図書館通信



冬晴れの青空がさわやかな季節となりました。

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

図書館員にとっての元気のみなもとは、他でもない利用者のみなさんです。

どんな小さな調べものでも、まずは図書館まで♪

今年もどうぞよろしく願い申し上げます。

時事特集 -あたたかく過ごす-

後期試験の勉強やレポートの作成で無理をしがちなこの時期は、1年を通じてもっとも寒い時期でもあります。

かぜをひいて力を発揮できなかった、ということのないよう、あたたかくして取り組みましょう。

『冷えは万病のもと』

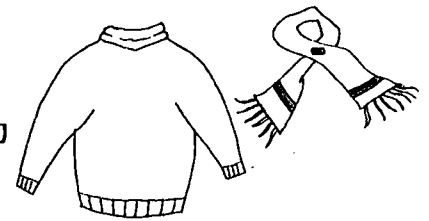
ここからは、あたたかく過ごすためのいくつかの方法をご紹介します。

衣から取り組む

寒い日の服装のポイントは保温性。

服の保温性を左右するのは、服に含まれる空気の量だそうです。

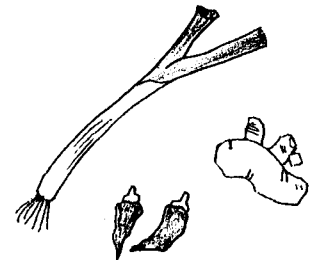
重ね着をしたり、^{きり}衿もとを閉じるようにして、空気のもつ保温力を高めましょう。



食から取り組む

薬味の代表であるネギ、しょうが、唐辛子にふくまれる成分は、血行を良くし、からだを芯からあたためてくれます。

うどんや味噌汁など、あたたかい食品にプラスして、寒い冬もかぜ知らず。



住から取り組む

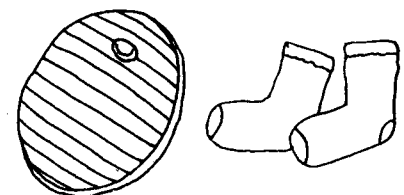
冬の室内で快適に過ごす条件として昔からいい習わされている言葉に

『^{まかんそくねつ}頭寒足熱』があります。

頭を冷やし、足元をあたたかくします。

おすすめのアイテムは昔ながらの湯たんぽです。

地球にやさしく、電気代も節約できて、一石二鳥です。



〈参考文献および引用文献〉

※1 佐々木 隆 編著 2002 「生活科学概論—くらしと住まいを考える—」『衣服と環境』

第4章 同文書院, Pp.30-34

※2 菅原 明子 監修 2001 『最新クスリの食べ物』 西東社, p.70、p.92、p.97

※3 木村 建一 著 2003 『住居環境用語辞典』 彰国社, p.77

