品川区立品川図書館ブックリスト

夏を安全に過ごそう！

熱中症・食事編

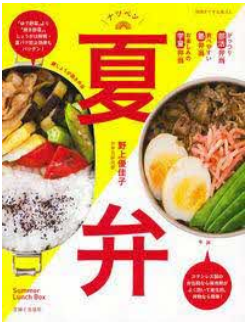
熱中症対策や夏の食事について知りたい方へ

参考資料をご紹介します！

2025 年 7 月発行
品川区立品川図書館
〒140-0001　東京都品川区北品川 2-32-3
電話：03-3471-4667　FAX：03-3740-4014

『猛暑対策 BOOK
日本のヤバい夏を最新科学の力で
乗り切る！』

藤井直人著/小学館/2024 年
請求記号　491.3/フ
3 階にあります



『夏弁　弁当箱の選び方から
安心おかずまで
部活・塾・学童の夏弁当の
ヒントが満載』

野上優佳子著/主婦と生活社/2016 年
請求記号　596.4/ノ
2 階にあります

暑い夏を安全に、楽しく過ごすために役立つ資料を集めました。
ぜひ参考にしてみてください。
この他にも図書館では多くの資料を所蔵しています。
ご不明点はお気軽にスタッフにお声がけください！

二次元コードを読み込むと、品川区立図書館ホームページにて
資料の詳細確認と予約ができます。予約にはログインが必要です。

『暑さを味方につける
＜HEAT＞トレーニング』

中村大輔著/扶桑社/2022 年
請求記号　780.1/ナ
2 階にあります

『どうしてしょくちゅうどくに
なるの？』

清水直樹・清水さゆり監修
せべまさゆき絵
WILL こども知育研究所編著
金の星社/2016 年
請求記号　49
2 階　児童コーナーにあります

『すずしいよ！みどりのカーテン』

大沢幸子作絵/教育画劇/2019 年
請求記号　K/ス
荏原図書館にあります

もっと知りたい方へご紹介！

資料名	請求記号	場所	詳細
『熱中症からいのちを守る To protect everyone's life from heatstroke』 谷口英喜著/評言社/2024 年	493.1/タ	3 階	
『医者が教える熱中症対策　救命救急医が教える 熱中症の見極め方と応急処置』 枻出版社/2019 年	493.1/イ	源氏前図書館	
『「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本 イラストでやさしく解説!　改訂版』 谷口英喜著/日本医療企画/2018 年	493.1/タ	3 階	
『いのちを守る水分補給　熱中症・脱水症は こうして防ぐ　Life-saving rehydration』 谷口英喜著/評言社/2023 年	498.5/タ	南大井図書館ほか	
『これがでたっていうことは…4　あせ からだをあつさからまもるには』 草川巧監修・ホリグチイツ絵/理論社/2024 年	49	2 階 児童 コーナー	
『現場の最強!熱中症対策「ファン付き作業服」』 田中英登監修・なかむらみつのりイラスト エクスナレッジ/2020 年	498.8/ケ	五反田図書館	
『傷みにくいお弁当＆作りおきおかず 衛生対策がわかる!　おかずレシピ付き』 武蔵裕子監修・料理/成美堂出版/2011 年	596.4/イ	源氏前図書館ほか	