

4 わたしたちにできることってなんだろう

(1) 電気を使うことで排出される二酸化炭素を減らす取り組み

イ 暑い季節を涼しく，寒い季節を暖かく過ごそう

日本には、春、夏、秋、冬と四季があり、夏はむし暑く、冬は寒くなります。わたしたちは、暑い季節には冷房を使うなど季節に合わせて、住まい方や着方を工夫して快適に過ごせるようにしています。しかし、冷房を使い過ぎると、多くの電気を消費するだけでなく、体調をくずすこともあります。



調べてみよう

夏や冬には、どのような工夫をすると快適に過ごすことができますか。

	夏	冬
住まい方	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
着方	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



4 わたしたちにできることってなんだろう

(1) 電気を使うことで排出される二酸化炭素を減らす取り組み

ウ 高温多湿な夏は、住まい方・着方を工夫して熱中症を予防しよう

季節に合わせた住まい方・着方をしても、高温多湿な夏には、わたしたちの身体が適応できずに、熱中症になってしまうことがあります。

また、地球温暖化によって気温が上がることで、熱中症になる人はますます増えると予想されています。



調べてみよう

熱中症になりにくくするためには、どのような行動を行えばよいと思いますか。当てはまるものを○でかこんでください。



熱中症にならないよう、水分補給についてみんなで声をかけ合おうね！

4 わたしたちにできることってなんだろう

(1) 電気を使うことで排出される二酸化炭素を減らす取り組み

エ 暑さ指数を知って、熱中症を予防しよう

「暑さ指数」は、熱中症の危険度を判断する数値で、暑さ指数の数値が高いと、熱中症の危険度が高くなります。

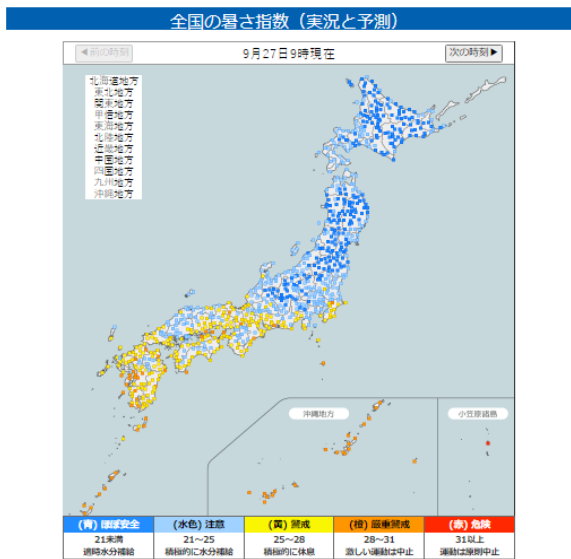
日常生活に関する熱中症予防指針

暑さ指数	注意事項
危険 (31 以上)	外出はなるべくさけ、すずしい室内に移動する。
嚴重警戒 (28 以上 31 未満)	外出時は炎天下をさけ、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25 以上 28 未満)	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25 未満)	一般に危険性は少ないがはげしい運動や重労働時には発生する危険性がある。

【出典】環境省 熱中症予防情報サイト 「日常生活に関する指針」を加工して作成

熱中症予防情報サイト

熱中症予防情報サイトでは、熱中症の危険度を示す暑さ指数や、特に暑くなると予測された日の当日や前日に注意を呼びかける熱中症警戒アラートなど、熱中症に関する情報を提供しています。



4 わたしたちにできることってなんだろう

(1) 電気を使うことで排出はいしゅつされる二酸化炭素にさんかたんそを減らす取り組み

オ すずしい場所で暑さをしのごう

「つかれた」「気持ちが悪い」「おなかいたが痛い」など、自分の体調が悪いと感じたら、熱中症ねっちゅうしょうのサインかもしれません。

すぐに、すずしい場所で休んで、水分補給ほきゅうをして、体を冷やすことが大事です。



調べてみよう

熱中症ねっちゅうしょうにならないよう、すずしい場所ひなんに避難しよう。

通学路の近くにある、すずしい場所さがを探してみよう。



自分の体調が悪いと感じたら、すぐに先生や大人の人に知らせよう！