

## 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

コラム 暑い季節は、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症に注意しよう  
～<sup>こうおんたしつ</sup>高温多湿な夏は、<sup>ねっちゅうしょう</sup>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、<sup>たしつ</sup>高温多湿な夏には、わたしたちの身体が<sup>てきおう</sup>適応できずに、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症になってしまうことがあります。

また、<sup>おんだんか</sup>地球温暖化によって気温が上がることで、<sup>ねっちゅうしょう</sup>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

<sup>ねっちゅうしょう</sup>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。



<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症にならないよう、<sup>ほきゅう</sup>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

コラム 暑い季節は、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症に注意しよう  
 ~暑さ指数を知って、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症を予防しよう~

「暑さ指数」は、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症の<sup>きけんど</sup>危険度を判断する<sup>すうち</sup>数値で、暑さ指数の<sup>すうち</sup>数値が高いと、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症の<sup>きけんど</sup>危険度が高くなります。

<sup>ねっちゅうしょう</sup>日常生活に関する熱中症予防指針

暑さ指数	<sup>ちゅういじこう</sup> 注意事項
<sup>きけん</sup> <b>危険</b> (31 以上)	外出はなるべくさけ、 <sup>すずしい</sup> 涼しい室内に移動する。
<sup>げんじゅうけいかい</sup> <b>嚴重警戒</b> (28 以上 31 未満)	外出時は <sup>えんてんか</sup> 炎天下をさけ、室内では室温の <sup>じょうしょう</sup> 上昇に注意する。
<sup>けいかい</sup> <b>警戒</b> (25 以上 28 未満)	運動や <sup>はげ</sup> 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。
<b>注意</b> (25 未満)	<sup>いっばん</sup> 一般に <sup>きけんせい</sup> 危険性は少ないが <sup>はげしい</sup> 激しい運動や <sup>しゅう</sup> 重労働時には <sup>きけんせい</sup> 発生する危険性がある。

【出典】<sup>しゅってん</sup>環境省 <sup>かんきょうしょう</sup>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



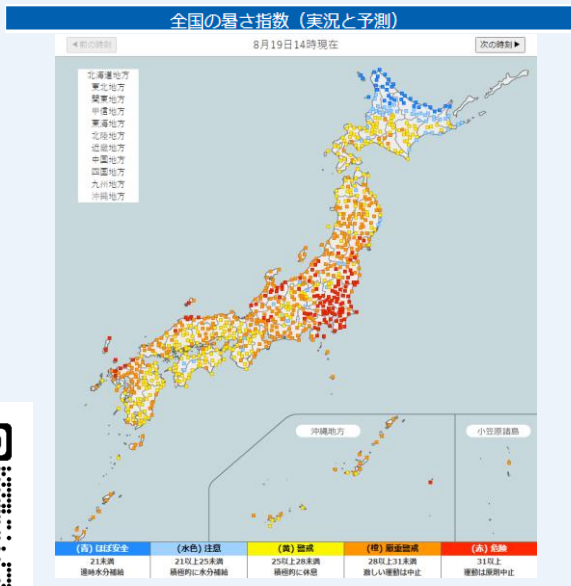
## 調べてみよう

<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症予防情報サイトでは、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症の<sup>きけんど</sup>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<sup>ねっちゅうしょうけいかい</sup>熱中症警戒アラートなど、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症に関する<sup>ていきょう</sup>情報を提供しています。

わたしたちの<sup>ちいき</sup>住む地域の暑さ指数はどのくらいなのか、調べてみましょう。



<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症予防情報サイト

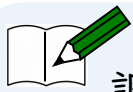


## 4 わたしたちにできることってなんだろう

コラム 暑い季節は、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症に注意しよう  
～すずしい場所で暑さをしのごう～

「つかれた」「気持ちが悪い」「おなかが<sup>いた</sup>痛い」など、自分の体調が悪いと感じたら、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症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<sup>ほきゅう</sup>補給をして、体を冷やすことが大事です。



調べてみよう

<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症にならないよう、すずしい場所に<sup>ひなん</sup>避難しよう。  
通学路の近くにある、すずしい場所を<sup>さが</sup>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！