

# す かた きかた 住まい方，着方のくふう

でんき みず せつやく いえ す かた す かた ふく  
電気や水を節約するほかにも，家での過ごし方（住まい方）や服  
の着方などを少しくふうするだけで，二酸化炭素が出るのを防ぐこ  
とができます。



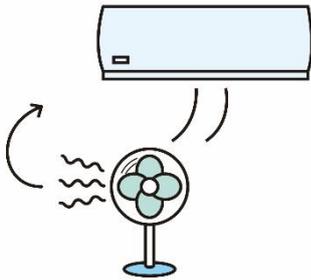
## ワーク⑨ かんが 考えてみよう



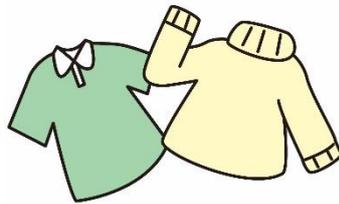
した  
下のイラストのうち，みんなはどのくらいできているかな。

じぶん かぞく  
自分や家族ができているところに☑チェックしてみよう。

さんこう かんきょうしょう かんきょうはくしょ  
(参考：環境省 こども環境白書2015)



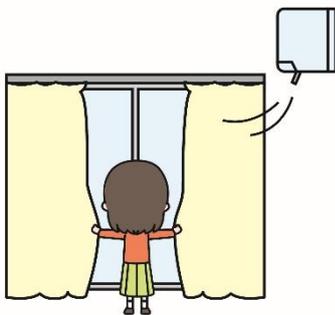
せんぷうき じょうず  
 扇風機を上手に  
つか  
使ってみよう



きせつ ふく えら  
 季節にあった服を選ぼう



グリーンカーテンで  
あつ  
暑さをやわらげよう



ふゆ  
 冬はカーテンを閉めて  
まど ねつ に  
窓から熱が逃げない  
ようにしよう



ふゆ  
 冬はあたたかいものを  
た べ て からだ  
食べて体をあたためよう



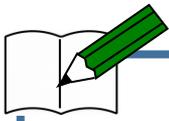
いえ  
 家では同じ部屋で過ごそう

ねっちゅうしょう

## 熱中症にならないために

ねっちゅうしょう あつ たいおん ちょうせつ たいおん あ  
熱中症とは、暑さなどで体温の調節ができず、体温が上がりすぎる  
ことです。ちきゅうおんだんか すす ねっちゅうしょう ひと  
地球温暖化が進むと、熱中症になる人はますます  
ふ 増えるといわれています。

にさんかたんそ で だいじ  
二酸化炭素が出ないようにくらすことは大事だ  
けど、ねっちゅうしょう き  
熱中症には気をつけないとね。



### ワーク⑩ かんが 考えてみよう

ねっちゅうしょう だいじ なん した  
熱中症にならないためには、大事なことは何だろう。下の  
え なか  
絵の中で、あてはまるものを○でかこんでみよう。



# すずしい場所をさがしてみよう

ねっちゅうしょう 熱中症にならないためには、すずしい場所に避難して、体調を  
ととの 整えることも大事です。



## ワーク② 調べてみよう

ねっちゅうしょう 熱中症にならないよう、すずしい場所に避難しよう。

つうがくろ ちか 通学路の近くにある、すずしい場所を探してみよう。

---

---

---

---

---

---

---



あつ ひ 暑い日には、気づかないうちに熱中症になっ  
ているかもしれないね。

「つかれた」「気持ちが悪い」「おなかが痛い」  
などの体調不良は、熱中症かもしれないね。

ねっちゅうしょう 熱中症を、みんなで予防できることもあるよ。

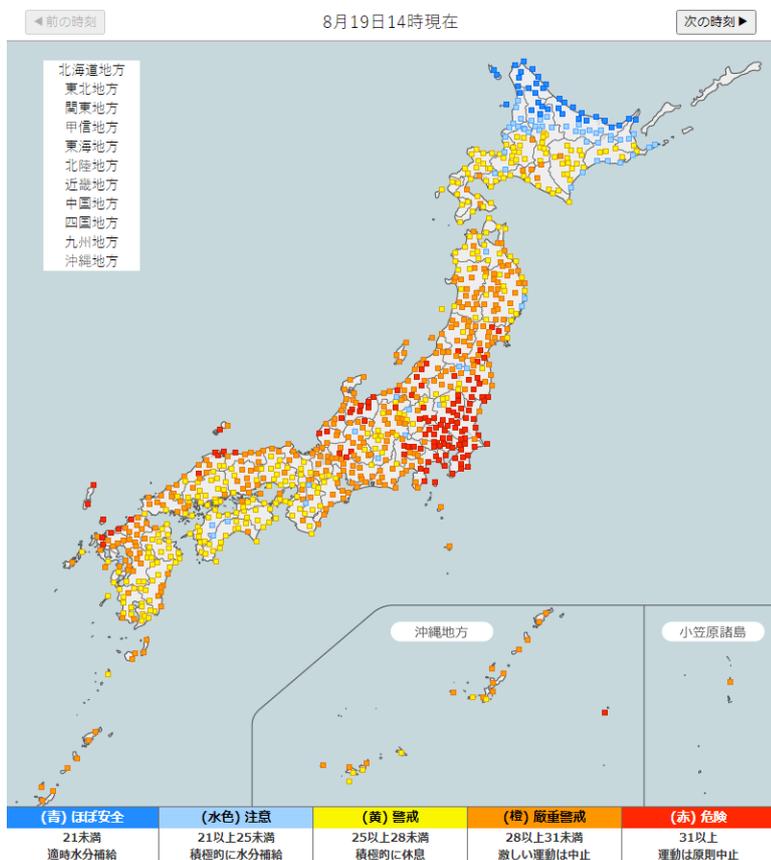
- ① みんなで水分補給しようと言をかけ合おう！
- ② 体調不良を感じたときは、先生や大人の人に知らせよう！



# ねっちゅうしょうよぼうじょうほう 熱中症予防情報サイトを見よう

ねっちゅうしょうよぼうじょうほう 熱中症予防情報サイトでは、ねっちゅうしょう きけんど しめ あつ しすう 熱中症の危険度を示す暑さ指数や、とく あつ よそく ひ どうじつ ぜんじつ ちゅうい よ 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ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートなど、ねっちゅうしょう じょうほう ていきょう 熱中症に関する情報を提供しています。

## 全国の暑さ指数（実況と予測）



ねっちゅうしょうよぼうじょうほう 熱中症予防情報サイト (環境省)

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>



にじげん 上の二次元コードから、ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防情報サイトを見ることかできるよ。

