

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^へ

イ 暑い季節^{すず}を涼しく、寒い季節^{あたた}を暖かく過^すごそう

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^{れいぼう}を使うなど季節に合わせて、住まい方や着方を工夫^{かいてき}して快適^すに過^すごせるようにしています。しかし、冷房^{れいぼう}を使い過^すぎると、多くの電気^{しやうひ}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^{かいてき}をすると快適^すに過^すごすことができますか。

	夏	冬
住まい方		
着方		



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、熱中症^{ねっちゅうしょう}に注意しよう

～高温多湿^{こうおんたしつ}な夏は、住まい方・着方を工夫して熱中症^{ねっちゅうしょう}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^{たしつ}な夏には、わたしたちの身体^{てきおう}が適応^{ねっちゅうしょう}できずに、熱中症^{ねっちゅうしょう}になってしまふことがあります。

また、地球温暖化^{おんだんか}によって気温が上がることで、熱中症^{ねっちゅうしょう}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^{ねっちゅうしょう}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^{ねっちゅうしょう}にならないよう、水分補給^{ほきゅう}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、^{ねっちゅうしょう}熱中症に注意しよう
 ～暑さ指数を知って、^{ねっちゅうしょう}熱中症を予防しよう～

「暑さ指数」は、^{ねっちゅうしょう}熱中症の危険度を判断する数値で、暑さ指数の数値が^{すうち}高いと、^{ねっちゅうしょう}熱中症の危険度が高くなります。

日常生活に関する^{ねっちゅうしょう}熱中症予防指針

暑さ指数	^{ちゅういじこう} 注意事項
^{きけん} 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。
^{げんじゅうけいかい} 嚴重警戒 (28 以上 31 未満)	外出時は ^{えんてんか} 炎天下をさけ、室内では室温の ^{じょうしょう} 上昇に注意する。
^{けいかい} 警戒 (25 以上 28 未満)	運動や ^{はげ} 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)	^{いっばん} 一般に ^{きけんせい} 危険性は少ないが ^{はげ} 激しい運動や重労働時には発生する ^{きけんせい} 危険性がある。

【出典】^{しゅつてん}環境省 ^{かんきょうしょう}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



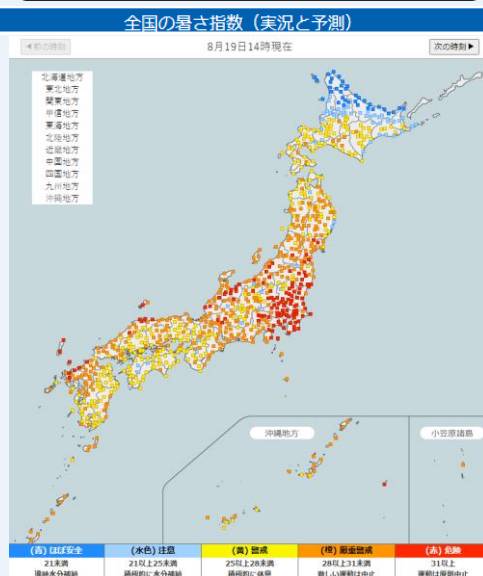
調べてみよう

^{ねっちゅうしょう}熱中症予防情報サイトでは、^{ねっちゅうしょう}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^{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}熱中症に関する情報^{ていきょう}を提供しています。

わたしたちの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。



^{ねっちゅうしょう}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、^{ねっちゅうしょう}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^{いた}痛い」など、自分の体調が悪いと感じたら、^{ねっちゅうしょう}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

^{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^{ひなん}避難しよう。

通学路の近くにある、すずしい場所を^{さが}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！