

# 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。



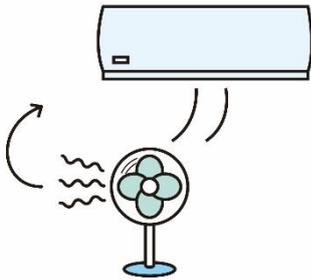
## ワーク⑨ かんが 考えてみよう



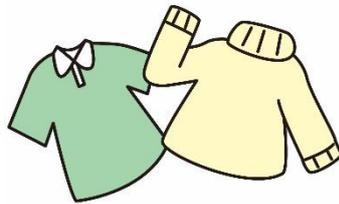
した  
下のイラストのうち，みんなはどのくらいできているかな。

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)



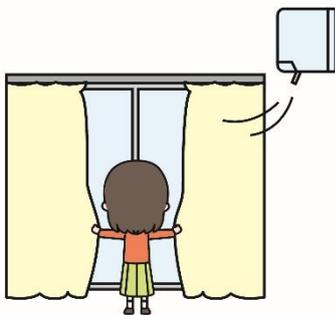
せんふうき じょうず  
 扇風機を上手に  
つか  
使ってみよう



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

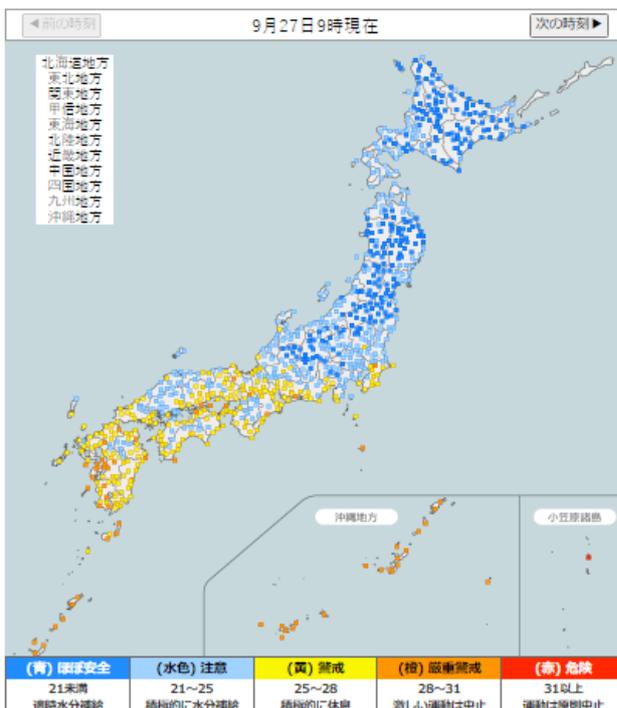
にさんかたんそ て  
二酸化炭素が出ないようにくらす  
ことはだいじ ねっちゅうしょう き  
大事だけど、熱中症には気  
をつけないとね。



## 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

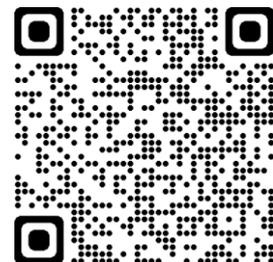
ねっちゅうしょうよぼうじょうほう  
熱中症予防情報サイトでは、ねっちゅうしょう きけんど しめ あつ しすう  
熱中症の危険度を示す暑さ指数  
や、とく あつ  
特に暑くなるとよそく ひ どうじつ ぜんじつ ちゅうい よ  
予測された日の当日や前日に注意を呼びかける  
ねっちゅうしょうけいかい  
熱中症警戒アラートなど、ねっちゅうしょう  
熱中症に関するじょうほう ていきょう  
情報を提供して  
います。

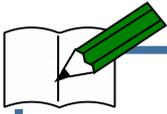
全国の暑さ指数（実況と予測）



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）  
かんきょうしょう

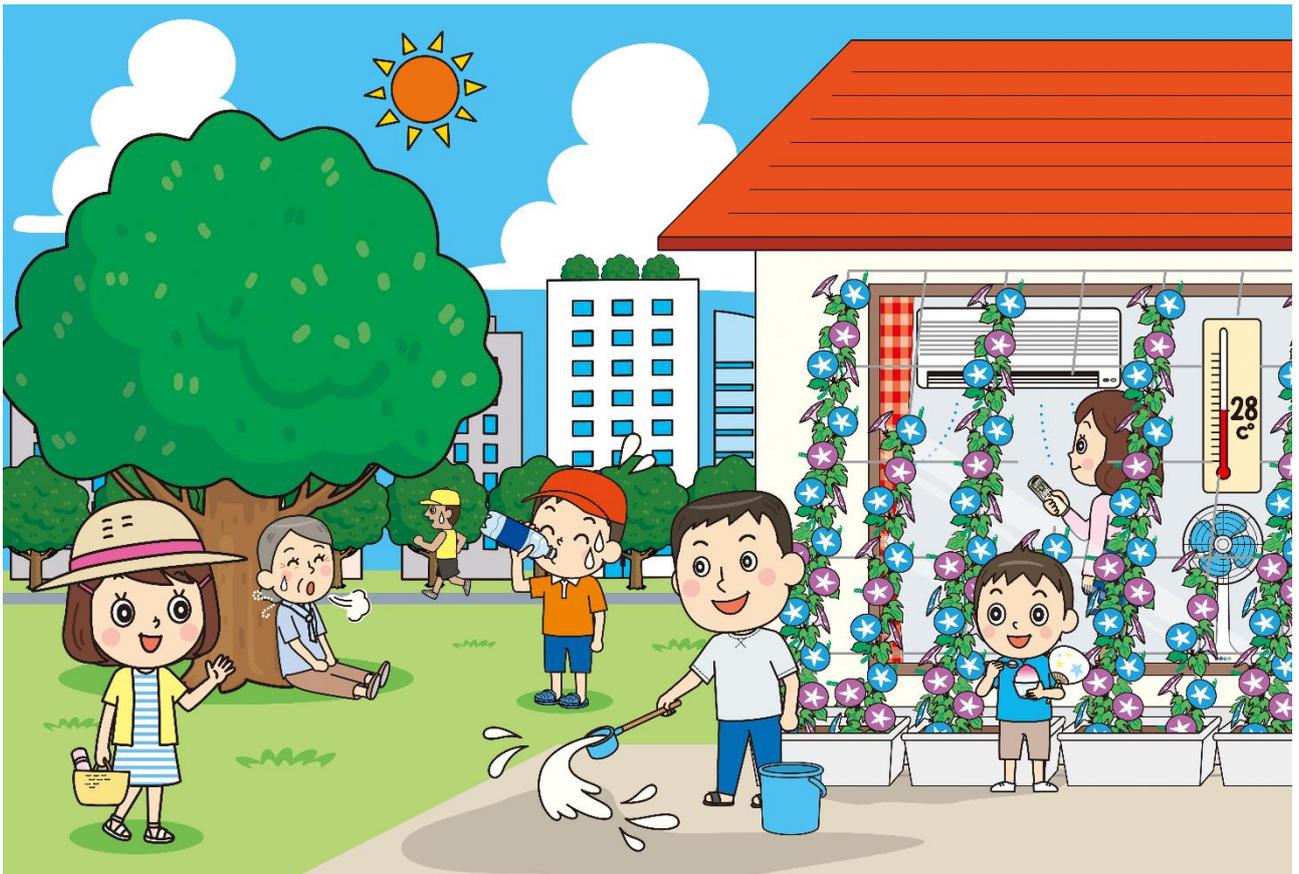
<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>





ワーク⑩ <sup>かんが</sup> 考えてみよう

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



<sup>あつ</sup> 暑い日には、<sup>き</sup> 気づかぬうちに<sup>ねっちゅうしょう</sup> 熱中症になっ  
ているかもしれないね。

「<sup>つかれた</sup> つかれた」「<sup>きもちがわるい</sup> 気持ちが悪い」「<sup>おなかがいた</sup> おなかが痛い」  
などの<sup>たいちょうふりょう</sup> 体調不良は、<sup>ねっちゅうしょう</sup> 熱中症かもしれないね。

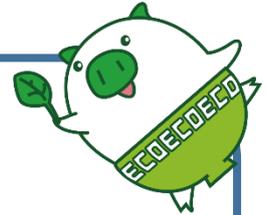
<sup>ねっちゅうしょう</sup> 熱中症を、みんなで<sup>よぼう</sup> 予防できることもあるよ。

- ① <sup>すいぶんほきゅう</sup> みんなで水分補給しようと<sup>こえ</sup> 声をかけ合おう！
- ② <sup>たいちょうふりょう</sup> 体調不良を感じたときは、<sup>せんせい</sup> 先生や<sup>おとな</sup> 大人の<sup>ひと</sup> 人に<sup>し</sup> 知らせよう！



# すずしい場所をさがしてみよう

ねっちゅうしょう ばしょ  
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 だいじ  
整えることも大事です。



## ワーク① しら 調べてみよう

ねっちゅうしょう ばしょ ひなん  
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 ばしょ さが  
通学路の近くにある、すずしい場所を探してみよう。

---

---

---

---

---

---

---

---



み ばしょ せんせい おとな ひと  
見つけた場所は、先生や大人の人  
かくにん  
に確認してもらおう。