

だい かい どうじょう 第1回きた eco道場まとめ

なつ てんき しろう ねっちゅうしょう しがいせん
夏の天気を知ろう！～熱中症と紫外線～

1 とうきょう たいへん 東京がヒートアイランドで大変！

とかい きおん たかく ねつ しま
都会の気温が高くなって、熱の島のようになっていることをヒートアイランドとい
います。ヒートアイランドのヒートは英語で「熱」、アイランドは「島」です。
ヒートアイランドを止めるには、みどり ふ や す たいじ みどり
ヒートアイランドを止めるには、緑を増やすことが大事です。緑のあるところは
おんど ひくく たてもん かべ みどり
温度が低くなります。建物の壁も緑のカーテンでおおうと涼しくなります。みん
なのおうちやおうちや学校でもどンドン 緑をふやしてみましよう。

2 あつひ ひ ねっちゅうしょう き 暑い日が増えている！熱中症に気をつけよう

とうきょう さいこうきおん きろく ねん がつ にち ど にほん きろく
東京の最高気温の記録は2004年7月20日の39.5度です。日本の記録で
みると1位の41.1度から上位20位まで全て40度以上です。地球温暖化によ
ってむかし くら きおん あ あつ ひ が増えていきます。暑い日が増えると気を付け
なければならぬのが熱中症です。人間のからだは暑くなるとあせをかいて、かわ
ときにたいおん さ が下がりますが、さらにうご あせ な 動かして汗が無くなってしまふと、からだに熱が
こもってしまいます。これが熱中症です。熱中症を防ぐためには、すいぶん えんぶん
をとる、ぼうしをかぶる、ひかげをりようする、エアコンをつか
をとる、ぼうしをかぶる、日かげを利用する、エアコンを使うことなどが大切です。

3 ひ や どうして日焼けするの？

ひ しがいせん あ さいぼう う さいぼう まも
皮膚に紫外線が当たると、細胞がダメージを受けます。すると、細胞を守ろうと、
メラニンという黒い色素をつくる細胞が働き始めます。この細胞が作ったメラニン
がひ さいぼう くば ひ くら しがいせん
が皮膚の細胞に配られます。このメラニンで皮膚が黒くなって、紫外線をガードし
ます。たいよう いちばんたか ひ さ つよ じころ しがいせん いちばんつよ
ます。太陽が一番高くなって、日差しも強くなる12時頃が、紫外線も一番強くな
ります。しがいせん ふせ
紫外線を防ぐためには、ぼうしをかぶる、ひかげをりようする、ひ や ど
を使うことなどが大切です。