

夏－1 夏を涼しく

1. 活動の目的

- ①日本の、特に大阪の夏の暑さを乗り切るためのいろいろな工夫を知る。
- ②熱中症対策を知り、夏を健康に過ごす。
- ③実際に涼しくなる方法、感覚的に涼しく感じる方法、等を知る。

2. 準備するもの (☆は教材ファイルにあるもの)

☆熱中症・節電クイズ (人数分コピーする)

3. 活動の手順

発：発展的活動 **留**：留意点 **参**：参考

活動1

熱中症・節電
クイズ

クイズ・回答

- ・日本に来て初めての夏をどう過ごしたかを、聞く。
- ・自分の国、あるいは今まで住んだことがあるところと比べての感想を聞く。また、その時の暑さ対策を話してもらう。
- ・熱中症や節電についても知っているか聞く。
- ・熱中症・節電クイズをする。

熱中症クイズ

- Q1. × 「部屋の中にじっとしていても、室温や湿度が高いために熱中症になることがある。」
- Q2. ○ 「できるだけ直射日光をさけるようにする。」
- Q3. × 「のどがかわいていなくても、こまめに水分を取る。スポーツドリンクなど塩分や糖分を含む飲み物が良い。」
- Q4. ○ 「熱中症に限らず、早く冷やす時は脇の下、太もものつけねを冷やす。」
*ここでは、「脇の下」「太もものつけね」等、体の部分を示しながら説明する。

節電クイズ

- Q1. ○ 「地域によって違うが、日本全体で見ると、夏は冷房、冬は暖房を使うことによって、電気がたくさん使われる。」
- Q2. ○ 「夏は午後から、外が暑くなって、部屋の温度が高くなるとみんなエアコンを使う。」
- Q3. × 「使用する電気量の約半分はエアコンといわれるくらい多く使われる。」
- Q4. × 「詰め込みすぎると多くの電力が使われる。逆に冷凍庫は、中身が詰まっているほうが冷却効果が高まり、節電になる。」

活動2

使って涼しく！

- ・日本で涼しく過ごす道具等知っているものがあるか、まず聞いてみる。
- ・テキストにあるものと比べる。
- ・実際の使い方を話し合う。
- ・学習者が体験して、良かったものをあげてもらい、その理由を聞く。

参 暑さ対策のグッズは、ボランティアの持ち物を活用すると良い。

例：扇子 日傘 日焼け防止手袋 等

活動3

見て聞いて涼しく！

- ・ここにあげた「風鈴」「怪談話」は、あくまでも日本人の感性なので、それを知っているか、学習者ならどう思うか聞く。
- ・学習者自身の、または自国でも同様の「涼」の感じ方があるか、聞いてみる。

参 風鈴、怪談話、金魚、夏の和菓子、水の流れる音、など日本人は夏らしいと感じるが、国が違えば感覚も違うので、これらを涼しいと感じないこともある。その違いを話し合うのも興味深い。

活動4

食べて涼しく！

- ・学習者が思いつきやすいように3つのタイプに分けて聞く。
 - ① 実際に体を冷やす食べ物
 - ② 食感や食べ心地が良く、暑いときでも食べやすい物
 - ③ 暑くて辛く発汗を促しクールダウンできる食べ物
- ・他にどんな食べ物があるか聞く。

活動5

行って涼しく！

- ・家の中で暑さを我慢するのではなく、涼しいところに行くというアイデアについて話す。
- ・ポイントは①お金をかけない②簡単に行ける、ということで考える。
- ・屋外なら山の中の緑の多いところ、例えば「箕面の滝」、また屋内ならデパート、ショッピングセンター、図書館、等、一緒に考えてみる。
- ・学習者の国でも、涼しいところに出かけていたか聞く。

コラム・打ち水

- ・日本の江戸時代からの「打ち水」という習慣を紹介する。
- ・朝夕に家の庭や前の道路にまいて、温度をさげる。
- ・最近では、国交省や環境省などがサポートして「打ち水大作戦」といったキャンペーンも開催している。都市部のビル街のヒートアイランド現象を解消するために、日時を決めて大々的に打ち水をやっている。

留 自宅がマンションやアパート等の集合住宅の場合、バルコニーで水を流すことは禁止されている所もあるので、むやみにバルコニーでの打ち水を勧めないように気をつける。