

夏のパークを楽しむために準備をしよう!

夏のパークで過ごした思い出を残そう!

1 ^{つめ}冷たいものを首にあててみよう!
^{いち ばん つめ}一番冷たく感じるのはどこかな?

- ^{くび まえ}首の前
- ^{くび うし}首の後
- ^{くび よこ}首の横

かん 感じたこと

パークでできそうなこと

2 ^{からだ かぜ}体を風にあてたり、^{みず ぬ}水で濡らしたりしてみよう!
^{いち ばん すず}どれが一番涼しいかな?

- ^{かぜ}風にあてる
- ^{みず ぬ}水で濡らす
- ^{みず ぬ じょうたい かぜ}水で濡らした状態で風にあてる

かん 感じたこと

パークでできそうなこと

パークで涼しく過ごすために工夫したことや気づいたこと

ひ 日にち _____

夏のパークを楽しむために準備をしよう!

1 **冷たいものを首にあててみよう!**
一番冷たく感じるのはどこかな?

- 首の前
- 首の後
- 首の横

感じたこと

首の横が一番冷たかった!

パークでできそうなこと

ペットボトルを首の横にあてる

2 **体を風にあてたり、水で濡らしたりしてみよう!**
どれが一番涼しいかな?

- 風にあてる
- 水で濡らす
- 水で濡らした状態で風にあてる

感じたこと

びしょ濡れで風にあたったら涼しかった

パークでできそうなこと

びしょ濡れになったあと、風にあたる

夏のパークで過ごした思い出を残そう!

パークで涼しく過ごすために工夫したことや気づいたこと

日にち _____

写真を貼ったり絵を描いたりしてもOK
自由に書いてね!

1

Q. どうして首の横を冷やすと涼しくなるの？

くび よこ ふと けっかん とお
首の横には太い血管が通っているからだよ。

ひ ひ けつ えき からだじゅう なが からだ ぜん たい すず かん
そこを冷やすと冷えた血液が体中に流れて、体全体が涼しく感じるんだ。

2

Q. どうして濡れた状態で風をあてると涼しくなるの？

みず じょうはつ ねつ すこ うぼ
水が蒸発するときに、まわりから熱を少し奪っていくからだよ。

ねつ ねつ き が ねつ
この熱のことを気化熱というよ。

3

Q. 他にはどんなことが大切？

ね た たい せつ
しっかり寝ることと食べることが大切だよ。

ひ がさ ひ かげ はい ちよく しゃ につ こう
日傘をさしたり、日陰に入ったりして、直射日光にあたらないようにしよう。

つめ の もの の からだ なが おん ど ひ こう が てき
冷たい飲み物を飲んだりして、体の中の温度を冷やすことも効果的だよ。