

# 生きるためにひつようなもの

さいがいがあったとき、わたしたちが生きていくためには  
どんなものがひつようでしょうか。考えてみましょう。

## 1 「さいがい用びちくそうこ」を見よう

学校のさいがい用びちくそうこには、ひなんしてきた人たちのためにいろいろなものがそなえてあります。それらを見て、人が生きるためにひつようなものを考えましょう。



さいがい用びちくそうこにあったものを書きましょう。



ある小学校のさいがい用びちくそうこにあったもの

びちくそうこには、  
生きるために  
ひつようなものが  
入っています。  
どんなものかな。



## 2 生きるためにひつようなもの

### 水と食べもの

人の体には多くの水がふくまれています。体に水をとり入れないと、血えきが流れにくくなったり、あせが出にくくなったりして、苦しくなります。また、食べものからのえいようが足りなくなると、病気になるやすくなったり、体を動かすエネルギーを作れなくなったりします。

### あたたかさ

人の体温は36～37度ぐらいです。しかし、さむいところですごしたりぬれたふくをきたままだったりすると、体温がどんどん下がります。体温が下がりつづけると体が動かなくなったり、ものごとを考えられなくなったりして、とてもきけんなじょうたいになります。

さいがいにあい、たすけをまつ場合には、パンやごはん、(なければ、チョコなどのあまいおかしなど)を食べて、毛ふにくるまってまつようにしましょう。

## 3 こんなときには

地しんなどでエレベーターから出られなくなってしまったら？

エレベーターについているインターホンのボタンをおして知らせましょう。むりにドアをこじあけたりするのは、かえってきけんです。



インターホンのボタン

山などで雨にあい、ふくがぬれてしまったら？

かわいたふくにきがえます。かわりのふくがないときにはふくのしたに新聞紙などを入れて、ぬれたふくが体につかないようにしましょう。

