

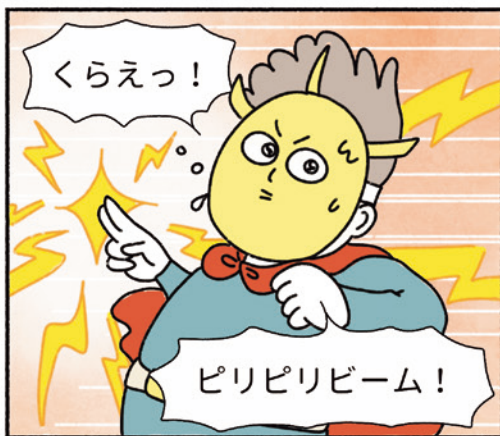
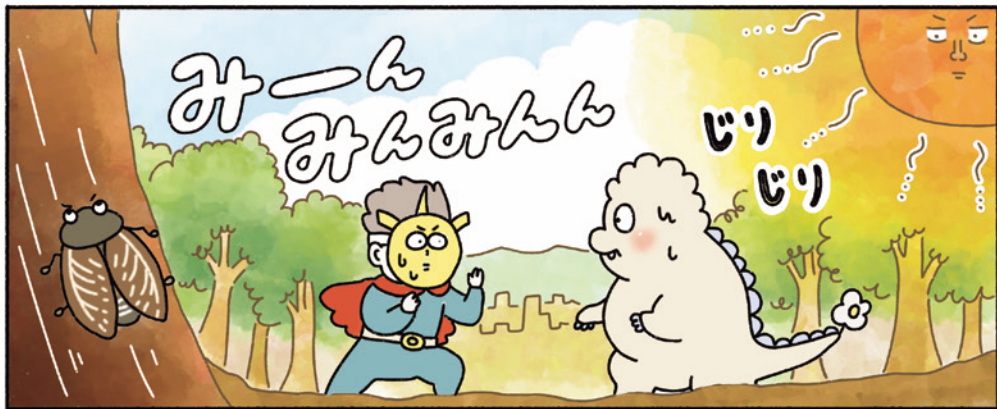
Climate Change Adaptation Information Platform

A-PLAT BOOK **KIDS**

えーぶらつとぶつく きっず



未^み来^{らい}のた^ため^めに^にで^でき^きる^るこ^こと^と





きこうへんどう 「てきおう」

ってなんだろう？



さいきん、とてもあつい日ひがふえたり、とつぜん大雨おおあめがふったり、
強い台風つよたいふうがきたりしているよね。

こういうお天気てんきのかわりかたのことを「気候変動きこうへんどう」っていうんだよ。

そしてね、

「気候変動適応きこうへんどうてきおう」は、お天気てんきのかわりかたにあわせて、

みんながあんしん・あんぜんげんきに、元気にくらすためのくふうのこと！

たとえば、こんなくふうが「てきおう」だよ！



あつい日ひにおでかけするときには…

- ぼうしをかぶって、すいぶん・えんぶんをほきゅうしよう
- むりせずに、日ひかげやすずしい場所ばしょであそぼう
- おうちの人ひとと気温きおんをチェックしよう



みんなで声こゑをかけあえば、おちゅうしょうはふせげるよ。

大雨おおあめや台風たいふうがくる前は…

- おうちの人ひとといっしょに、天気予報てんきよほうや災害情報さいがいじょうほうアプリを
チェックして、むりに外でに出ないようにしよう
- おうちの人ひとといっしょに、防災グッズぼうさいをそろえたり、
避難場所ひなんばしょをしらべたりしておこう



「もしものときはどうする？」をおうちの人ひとと
おはなししていれば、あんしんできるよ。

ごはんを食べるときは…

- 住すんでいるまちでとれた野菜やさいや果物くだものを、たべてみよう
- のこさず、すききらいしないでたべよう
- あたらしい やさい・くだもの・おさかなを、たべてみよう



みんなでくふうして、これから食べたべものを大切たいせつにしていこうね。

もし、まだやったことがないことがあれば、やってみよう！



めい3 ゴールまで まよわず いけるかな？

ただしい「てきおう」こうどうを えらんで すすもう！
からだや ぐらしを まもるのは どっちかな？

やってみよう！

1
なつのあるひ。
おでかけに
もっていくものは？

なにも
いらぬいよ！

スタート

2
おばあちゃんの
いえがあつひよ。
どうする？

ぼうしと
すいとう！

あつひい...

おばあちゃんと
あつさの
がまん たいかい。

クーラーを
つける！

4
おおきな
たいふうが
やってくる！
どうする？

ひなんの
じゅんび。

やったね！
つぎの
「てきおう」へ。

おそとで
あそぼ！

あれええ

3
いつもと ちがう
かたちの やさいしか
うってぬいぬいよ。
どうする？

たべてみる！

おいしい

ほいほい

いつもと ちがう
やさいは すてる。



保護者の方には
「適応しよう」で
さらに詳しく！

まちがいさがし

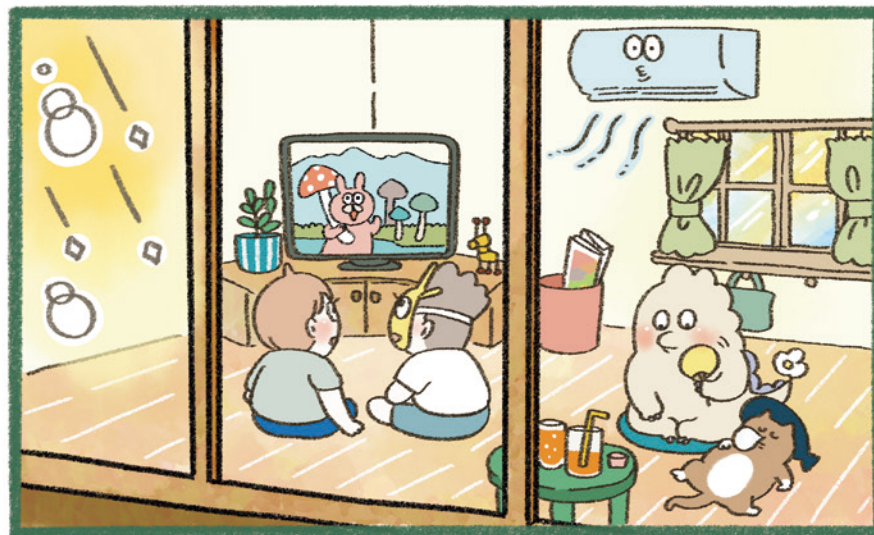
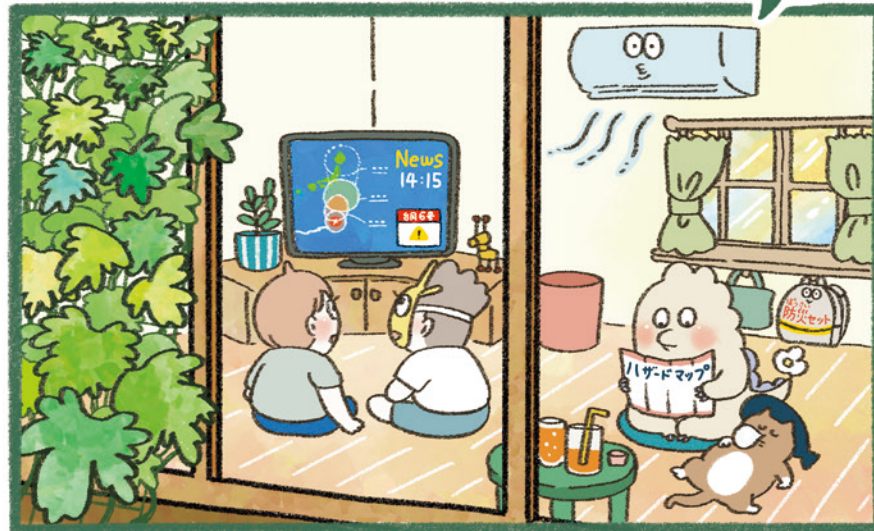
あつさから からだを まもる「くふう」は
なにかな？まちがいを さがしてみつけて みよう！

うえとしたで
まちがいは
5っ
あるよ



たいふうが ちかづいて きたよ。
ひつような「じゅんび」って なんだろう？
まちがいを さがしながら、かんがえて みよう！

うえとしたで
まちがいは
5っ
あるよ



こたえは A-PLATで かくにんしてね





ぬりえ



すきないろをぬってみよう!

3つのうえきばちに
すきな **おはな**や
やさいをかいてね。



おうちがすずしくなるように、**しょくぶつ**をかきたしてね。
グリーンカーテンも、あつさに「てきおう」する
くふうのひとつだよ。

はっぱ
あみに  をかいて
みどりのカーテンを
つくろう!



できた さくひんは おうちのひとに みせてね!
保護者の方へ「#適応しよう」をつけてSNS投稿をお待ちしています!

きこうへんどう 気候変動について、「もっと知りたい!」「学んでみたい!」と思ったキミへ。

A-PLATで調べてみよう!

A-PLAT KIDS 「こんにちは、適応策」



きこうへんどう 気候変動へのそなえ(適応)を、わかりやすく紹介しているサイトだよ。
お兄さん・お姉さん向けの内容もあるけど、チャレンジしてみてね!

アクセスは
こちら! /



保護者・先生方へ

国立環境研究所 気候変動適応センターでは、子どもたちのニーズに合わせた、さまざまな学習コンテンツをご用意しております。授業や地域・家庭学習でも活用いただけます。また、SNSでの情報発信も行っております。フォローしていただき、気候変動影響への備えにぜひお役立てください。



A-PLAT

@APLAT_JP

https://x.com/APLAT_JP



@APLAT.JP

エープラット | 国立環境研究所

<https://www.instagram.com/aplat.jp/>



国立研究開発法人
国立環境研究所
National Institute for Environmental Studies



国立研究開発法人 国立環境研究所 気候変動適応センター
〒305-8506 茨城県つくば市小野川116-2

adaptation-platform.nies.go.jp

a-plat@nies.go.jp

2026年4月発行