

富山県気候変動適応センター

NEWSLETTER

Vol.16 | 2025.10



「14歳の挑戦」× 気候変動

中学生が探る！ 自分たちを守る賢い暑さ対策

デジタル四次元地球儀の解説を中学生目線でリニューアル

地球沸騰化時代の生き方改革

「#適応しよう」キャンペーン



富山県気候変動適応センター
Toyama Local Climate Change Adaptation Center

「14歳の挑戦」× 気候変動 中学生が探る！自分たちを守る、賢い暑さ対策

「社会に学ぶ『14歳の挑戦』」で環境科学センターに職場体験に来た小杉南中学校2年の4名に与えられたミッションは、「気候変動によって起こる問題から、自分たちを守るための方法＝“適応策”を考え、県民に分かりやすく伝えること」。

彼らが注目したのは、日々の暮らしの中にある身近な暑さ対策です。

「Tシャツの色や日傘で本当に涼しくなるの？」という素朴な疑問を解き明かすため、サーモグラフィーカメラを手に、調査に乗り出しました。来年、そしてこれからの未来のために、私たち一人ひとりにできる「適応」を見つけていきましょう。

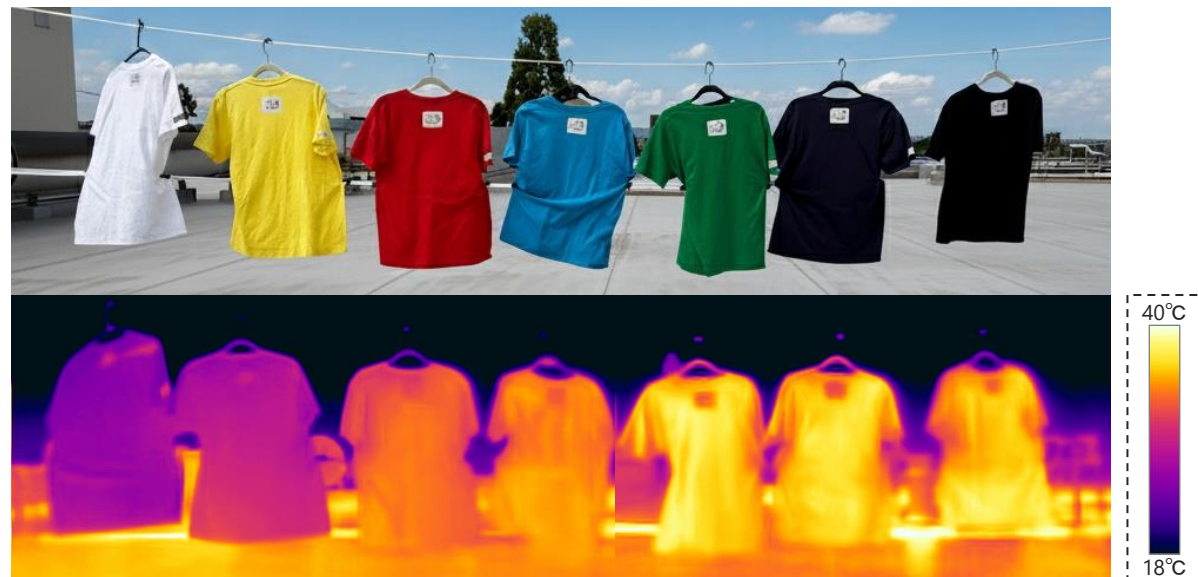
01 猛暑でも
快適に暮らそう



調査① Tシャツの色で涼しさが大違い！

検証方法 白、黄、赤、青、緑、紺、黒の7色のTシャツを屋外に並べ、日差しを当てた時の表面温度を比較しました。

結果 色の違いで温度が全く違うのが一目瞭然です。最も温度が低かったのは白で約25℃。一方、最も高かったのは黒で、なんと40℃を超える結果に！その差は最大で15℃以上にもなりました。黄色などの淡い色も比較的溫度が低く、紺や緑などの濃い色は温度が高くなる傾向がありました。これは、白っぽい色が太陽の光をよく反射し、熱をためにくい性質があるからです。反対に、黒っぽい色は光を吸収しやすく、熱をどんどんため込んでしまいます。



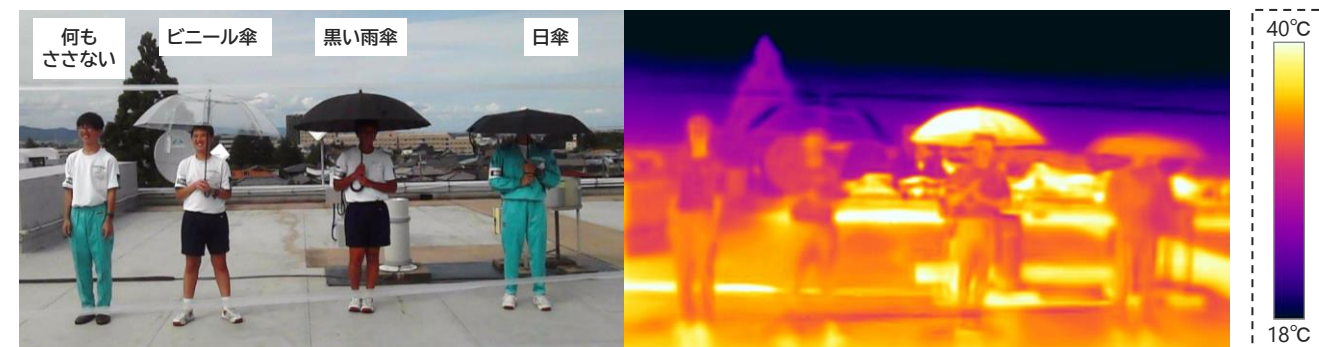
**私たちにできる
適応策**

- 日差し強い日は、白や黄色、パステルカラーなど淡い色の服を選んでみよう
- 帽子やアームカバーなども、黒より白を選ぶと効果的

調査② その傘、本当に涼しい？日傘 vs 雨傘

検証方法 「日傘」「黒い雨傘」「ビニール傘」をさした場合と、何もささない場合で、頭頂部の温度を比較しました。

結果 やはり最も効果が高かったのは日傘でした。何もささない場合と比べて、10℃以上も頭部の温度上昇を抑えることができました。注目すべきは黒い雨傘。日差しを遮る一定の効果は見られました。しかし、黒い色は熱を吸収するため、時間が経つと傘の内側に熱がこもり、かえって蒸し暑く感じる場合があります。日傘は、UVカットや遮熱加工で熱自体を遮断してくれるため、快適さが全く違います。



**私たちにできる
適応策**

- 男女問わず、「マイ日傘」を持ち歩こう！遮熱効果のあるものがいいいね
- 日陰を歩いたり、帽子をかぶったりして、とにかく直射日光を頭に当てない工夫を

調査③ 意外な結果？体操服は半袖より長袖が涼しい！？

検証方法 直射日光が当たる場所で、半袖の体操服と長袖の体操服を着て、腕の表面温度を比較しました。

結果 驚いたことに、長袖・長ズボンの体操服を着ていた方が、肌の表面温度が低くなりました。これは、長袖の生地が直射日光を遮り、肌に直接熱が伝わるのを防いでくれたためです。ただし、風通しの悪い場所や湿度の高い日には、汗が乾きにくい長袖・長ズボンは逆に熱がこもる可能性も。素材選びと場面に応じた使い分けが重要です。



**私たちにできる
適応策**

- 屋外での活動が多い日は、吸湿・速乾性に優れた長袖を着る選択も有効です
- 日差し強い場所では長袖、室内では半袖など、状況に応じて服装を調整しよう

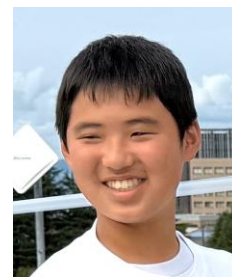
私たちが調査しました

山本慎一朗さん



黒色のほかに緑色も熱をよく吸収することが意外でした。また黒い雨傘は吸収した熱が内側にこもり熱中症対策としては逆効果だということを知りました。今回わかったことを生かし、学校生活で熱中症にならないようにしていきたいと思いました。

川津一樹さん



黒い服よりも白に近い服のほうが温度が上がりにくいことがわかりました。意外だと思ったことは、半袖よりも長袖のほうが肌の温度が低くなるということです。今回の検証を通して、もっといろいろな暑さへの対策を知りたいと思いました。

山崎大惺さん



日傘と普通の傘などの温度の違いをサーモカメラで見ること、日傘は熱中症対策にとっても効果的だと感じました。普段自分は傘をさしていませんでしたが、これを機に夏の暑い日は日傘をさすようにしたいです。

山屋知輝さん



暑さ対策について調べたことがなかったので、とてもいい機会になりました。特に日傘の効果を検証したことが印象に残っています。僕は野球部で、日傘を使うことなんて考えたこともなかったけど、日常生活の中でも暑い日には日傘を使っていきたいと思いました。



デジタル四次元地球儀の解説を中学生目線でリニューアル

かんきょうがくしゅうしつ

「環境学習室エコ・ラボとやま」では、デジタル四次元地球儀“ダジックアース”を展示しており、地球温暖化対策をする場合としない場合の気温の変化など、地球の過去・現在・未来を見ることができます。

今年の「14歳の挑戦」では、環境学習業務の一環として、中学生がダジックアースに表示される解説文を、小中学生にもわかりやすいものにリニューアルしました。

「とやま環境フェア2025」で展示するほか、小中学校への出前授業で活用していく予定です。



地球沸騰化時代の生き方改革「#適応しよう」キャンペーン

国立環境研究所気候変動適応センターでは、現在および将来の気候変動影響にそなえ、快適に暮らしていくための「適応アクション」を国民一人ひとりに広げていく「#適応しよう」キャンペーンを実施しています。

富山県気候変動適応センター／富山県環境科学センターもこのキャンペーンに賛同し、適応アクションを推進しています。



「気象台へ行くこ～天気の実験と予報のしごと」(2025年7月30日、写真左)や「とやまスターウォッチング at 富岩運河環水公園」(2025年8月8日、写真右)で出張エコ・ラボを実施し、15の適応アクションのパネル展示をしました。



暑さ対策の検証につかったTシャツにもロゴをプリントしました。

キャンペーンや適応アクションの詳細はキャンペーンサイトをご覧ください

<https://adaptation-platform.nies.go.jp/everyone/index.html>

Click



NEWSLETTER
ニュースレター 第16号

発行
富山県気候変動適応センター
Toyama Local Climate Change Adaptation Center
〒939-0363 富山県射水市中太閤山17-1 (富山県環境科学センター内)
TEL:0766-56-2835 / FAX:0766-56-1416