



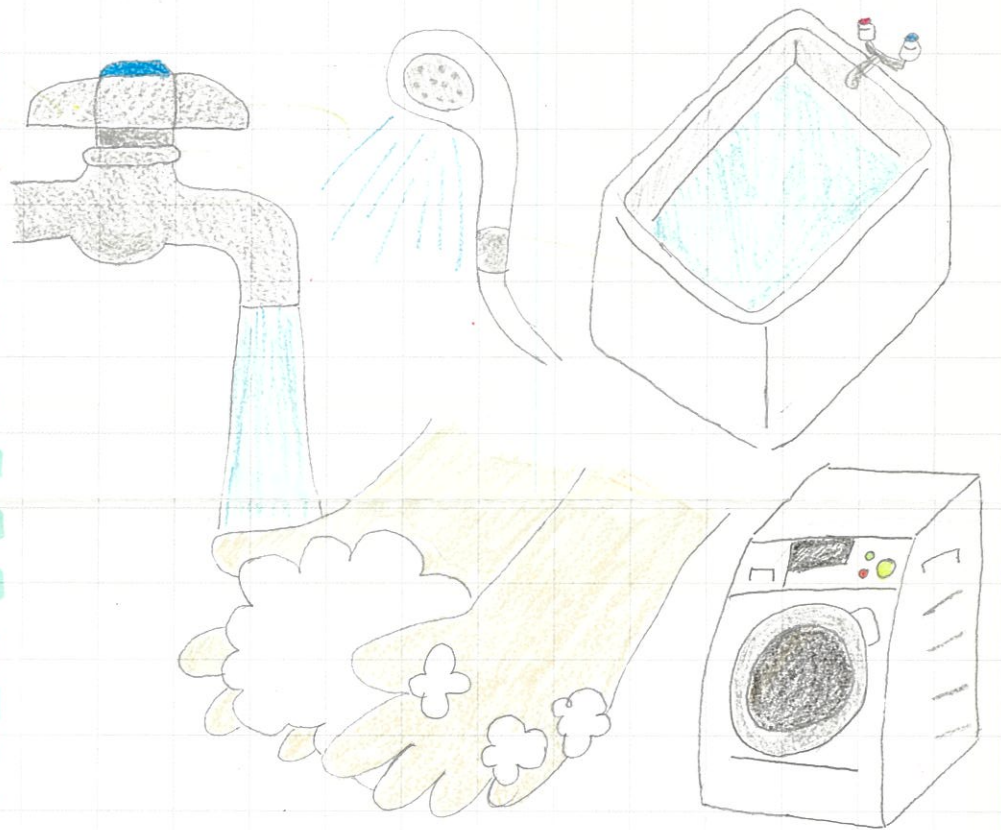
# 水の使用量を減らすには？

水を使う時、たくさん水が出てくるなと思います。そこで1分間に水道に流れる水の量を調べてみました。調べた結果、約2リットルの水が流れてくることをわかりました。1分間に約2リットルも水が流れてくるのだから、手を洗うだけでもすごく水を使うと思いました。だから私は、水の使用量を減らすにはどうすればいいか考えました。

## 水の使用量を減らすには

1. 手を洗う時にこめる。
2. 節水機能付きのシャワーヘッドを使う。
3. お風呂の残り湯を有効活用する。
4. トイレの大小レバーを使い分ける。
5. 洗濯する回数を減らす。

など...



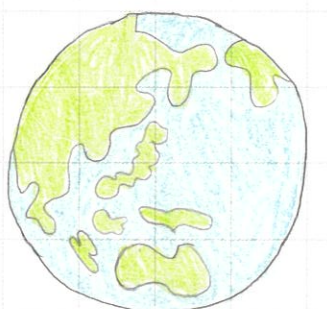
実際に節水機能付きのシャワーヘッドを使ってみて！！

思ったように節水機能が付いていないや、あまりかわらないうし、自動で節水できていると思った。

エコチャレンジをやってみて...

## 感想

節水機能付きのシャワーヘッドを使っても違和感はないし、節水するこで少しでも二酸化炭素を減らすことにつながると思いました。





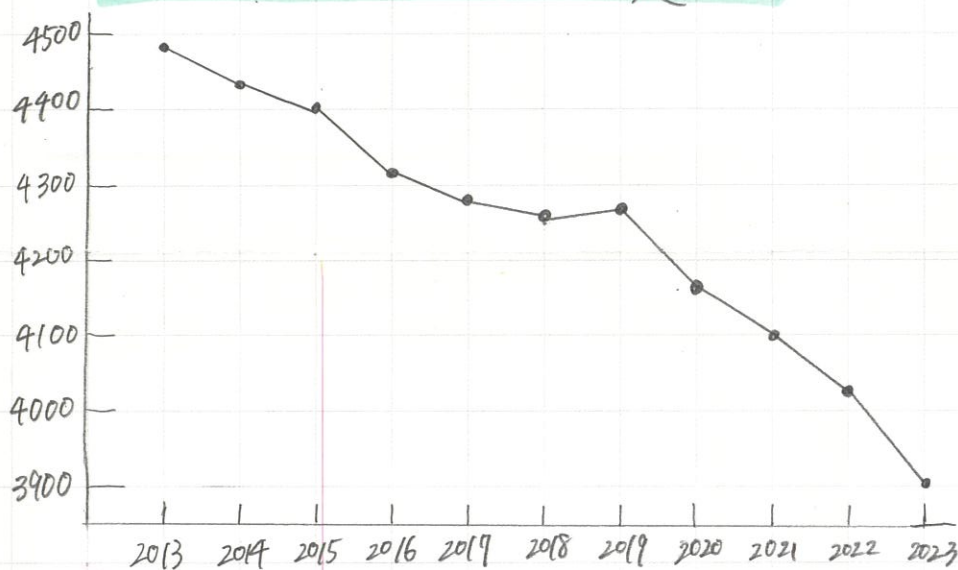
## エコな活動とは？

地球環境への負担を減らすための活動。

例えば...

- ★ 温室効果ガスの排出
- ★ 大量のゴミ
- ★ 資源の使いすぎ
- ★ 自然破壊
- ★ 自然物質の汚染

### ★ ゴミの減少の変化



## 地球環境への負担って？

人間の暮らしや活動が地球環境に悪影響を与えること。

私が注目するのは

大量のゴミ

2013年度は4487万トン、  
2023年度は3897万トン、  
10年で約590万トン減少しています。

### ゴミ減少の理由

- ★ リサイクルや分別の徹底
- ★ レジぶくろ有料化
- ★ 食品ロス削減の意識の向上
- ★ 人口減少の影響

まとめ

日本のゴミは2013年の4487万トンから、2023年の3897万トンへ減少。主な理由は、リユース文化、人口減少。この10年でゴミの量は確実に減ってきている。

私は、食事のとき、残すことが多いため、すこしでもゴミの出ないように必要な分だけを食べるといったことから始めていきたいと思います。



# エコ活動 レジ袋を減らそう!

夏休みに入り、買い物が多くなりました。  
そこで、レジ袋を使わなかったらどれくらい「エコ」になるのか調べることにしました。

## ① レジ袋を使わなかったらどうなるのか

### ・ごみの減量

レジ袋は、ごみとして捨てられることが多く、  
焼きゃく処分や埋め立て処分が必要になります。

レジ袋を使わなければ、ごみの量・処理にかかる費用が  
減ります。

### ・石油資源の節約

レジ袋は石油を原料として作られています。レジ袋の使用  
を減らすことで、石油資源の消費をおさえることができます。

### ・地球温暖化防止

レジ袋をごみとして燃やす際に地球温暖化の原因となる  
二酸化炭素が発生します。レジ袋の使用を減らすことで、  
地球温暖化の防止につながります。

二酸化炭素

CO<sub>2</sub>

## ② エコバックを利用しよう!

エコバックの利用

は、環境意識の高

まりや経済的なメ

リットにより、年

々増加しています。

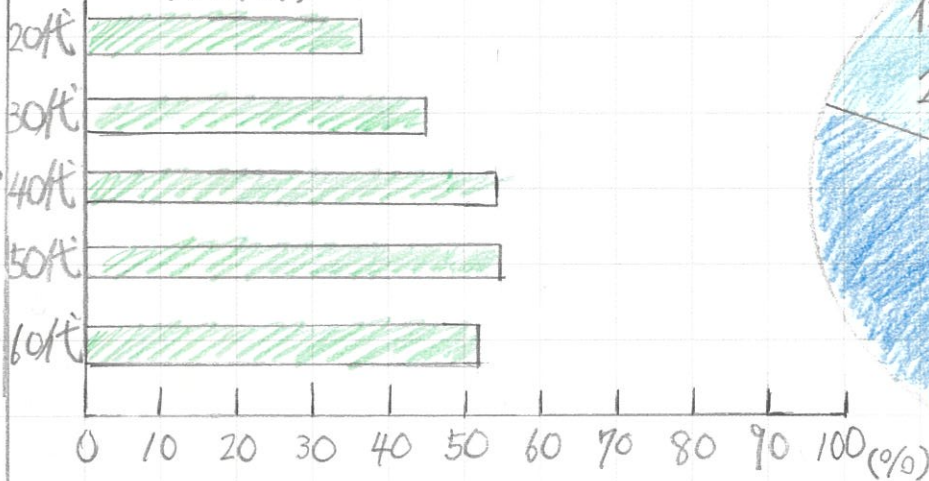
インターネットで

は、9割以上の人

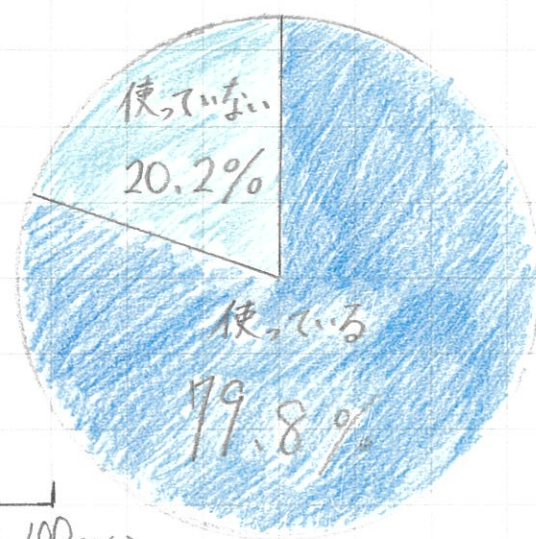
がエコバックを利

用していました。

グラフ

図① 普段、エコバックを使っているのか  
(年齢別)

図② 普段、エコバックを使っているのか



## 私の考え

私の家族は、買物をする時エコバックを持っています。私  
はついレジ袋を買ってしまいます。エコバックを利用すること  
は身近なことですが、これからも続けていきたいです。



# 世界で大問題？！

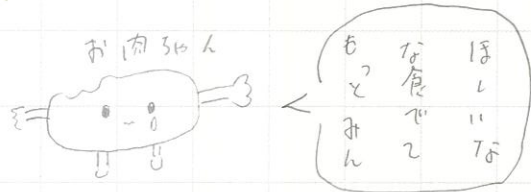
## 残飯減少チャレンジ

① 世界では様々な残飯があります。なんと、その数

年間約13億トン！

② 毎日、残飯を減らすことは、

エコでできる事  
を書こう。



③ 初めからたくさんおそうじの習慣は無く、自分からこれだと  
節約食でを減らす。など、節約食を減らす。

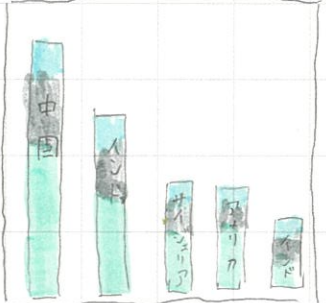
④ 食料を作りすぎない、買いすぎない。作りすぎを減らし、  
お肉さんなど、食べ切れなくて残飯が増えるのを減らす。

⑤ 次にどの国が1番残飯が多いかな？

1位 ... 中国      2位 ... インド      3位 ... ナイジェリア

⑥ ③の国の中でも家庭系、食器サービスと小売業系  
のどちらが多いことだね？

食器ロス(ランキング)



■ = 家庭系  
■ = 食器サービス  
■ = 小売業系

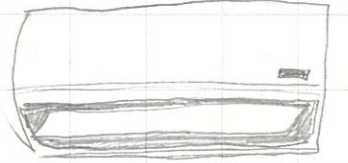
⑦ 日本はそんなに  
17位です。  
日本は20位くらいに  
なるために  
がんばりましょう。

### まとめ

中国が1番多い事を知った。日本はその中でも17位。  
もっと下に落とすには20位くらいになるのを目標に、  
日常で何がエコでできるかを考えよう。



## 二酸化炭素を減らすために!



小学生の私たちができることは?

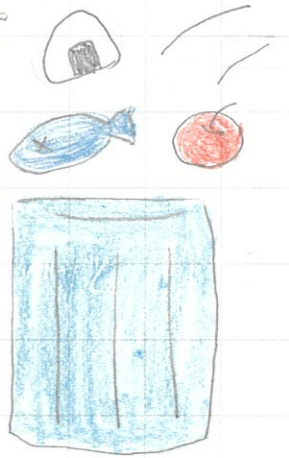
私の家で、一番多いと思ったのは、「食品ロス」だと思いました。「食品ロス」の原因は、せっかく買った食品があることを忘れてしまって、賞味期限切れになってしまふことが多く、食べられなくなることがあることだと思います。

食品ロスを減らすために、私は3つのことに取り組みました。

1つ目は、「冷蔵庫の中を週に1回チェックする」

8月中チャレンジしたよ!

2つ目は、「買い物前に、家にある食材をメモする」



3つ目は、「賞味期限が近づいてきている物を使ってご飯を作る」

実際に、賞味期限が近づいてきた、「たまねぎ」や「たまご」などを使って、「オムライス」を作りました。



そして、冷蔵庫にホワイトボードをつけ、どの食材があるのか、賞味期限が近づいてきているのはどの食材なのかを確認できるようにしました!!

その結果... 8月中1度も賞味期限を切れさせてしまふことがなくなり、買った物でも、無駄な物を買う事が少なくなりました!

取り組んでみてわかったこと・よかったこと

- ① ちょっとした工夫をするだけで、食品ロスを減らせる!
- ② 無駄な買い物が減り、お金を節約することができた!
- ③ 冷蔵庫をチェックすることで、冷蔵庫の中を整理できる!

感想

今回のチャレンジで、少しの工夫をすることで、「食品ロス」を減らすことができたんだなと思いました。これからも食品ロスを減らして、他のエコ活動にもチャレンジしてみたいなと思いました。

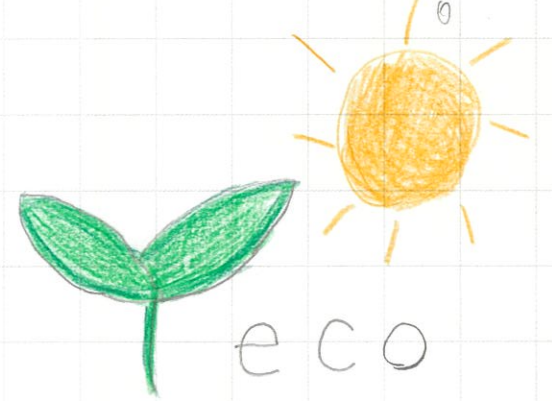


# エコチャレンジ

～給食の残飯をへらそう!!～

1. まず、エコチャレンジとは？

・環境に気配りをした行動を促すための様々な取り組みのことです。

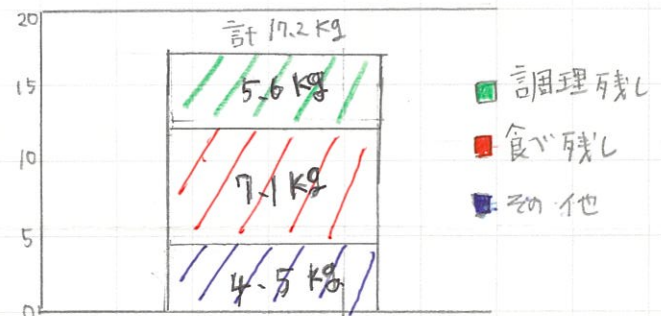


2. エコチャレンジの主な取り組みは何？

・電気をこまめに消す、水を出しっぱなしにしない、ゴミを分別する、エコバッグを使う、食べ残しをへらすなど、身近なことから、始められます。

3. 給食残飯の年間の量は？

・児童生徒一人当たり年間約 17.2 kg 〇  
↓  
99.0

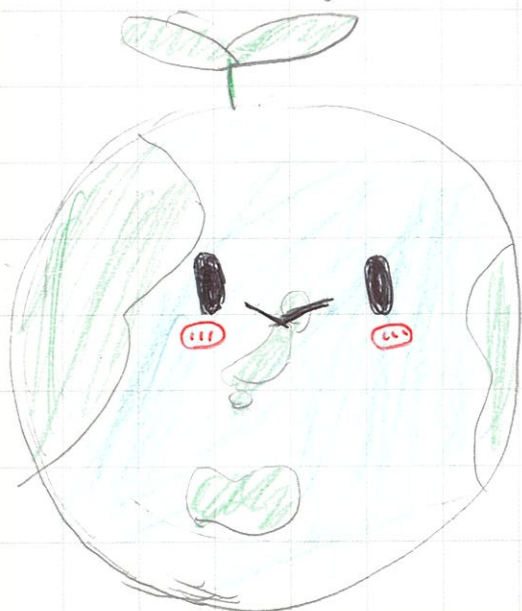


4. 残飯をへらすには？ ☆

・まず、残さない！という気持ちが大切だと思う〇そして、ご飯をたぐらなくていいという子のことを考える〇なぜなら、その気持ちで、食べる人が1人でも、増えると思ったから〇

5. これからどうする？ ☆

これから、にかてな物もたくさんたぐて、ほかのことにも取り組み、ちきゅうに、思いやりのある行動をしていきたいなと思います〇



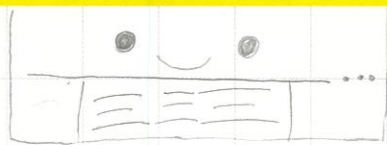
ほかにも、たくさん、エコチャレンジ活動はあるよ〇

☆は自分で考えたところ



# エコチャレンジ

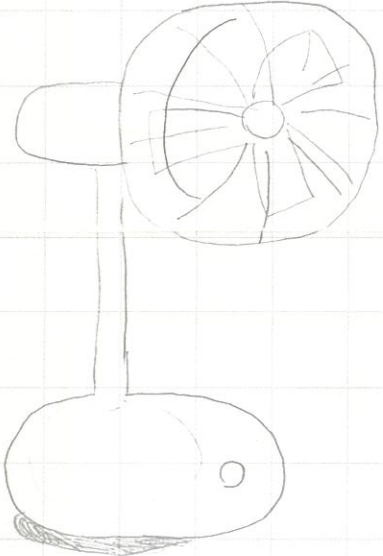
## ～エアコンの温度設定を見直す～



①このテーマにした理由  
私は、夏になるとエアコンをよく使います。でも電気をたくさん使うと、地球温暖化のもとになると知りました。そこで、エアコンの温度を28度にして、できるだけすずしくする工夫をすることになりました。

↓そこで...

7月25日から1週間、エアコンの温度を28度にしてみました。日中はカーテンをしめたり、せんぷうきを使ってすずしくなるようにしました。寝るときはタイマーを使って、おとつけっぱなしにしないようにしました。



| 電気代のちがい |                     |        |              |
|---------|---------------------|--------|--------------|
| 設定温度    | 消費電力の目安             | 1日の電気代 | 1ヶ月(30日)の電気代 |
| 25度     | 約0.9kW              | 約223円  | 約6690円       |
| 28度     | 約0.75kW (15%<br>節電) | 約186円  | 約5580円       |

1ヶ月で約1100円の節約！

28度でも、せんぷうきを使えばけ、こうすずしくなりました。カーテンをしめると、部屋の中の気温が2度ぐらい下が、てびっくりしました！

エアコンを使うと、電気を作るにCO<sub>2</sub>が出てしまい、地球温暖化の原因になります。温暖化が進むとさらにエアコンが必要になり、ますます地球に負担がかかってしまいます。だから、少しのがんばりや工夫で、なるべくエアコンを使わないようにすることが大切だと感じました。



# エコバックを使おう

## エコバックのメリット

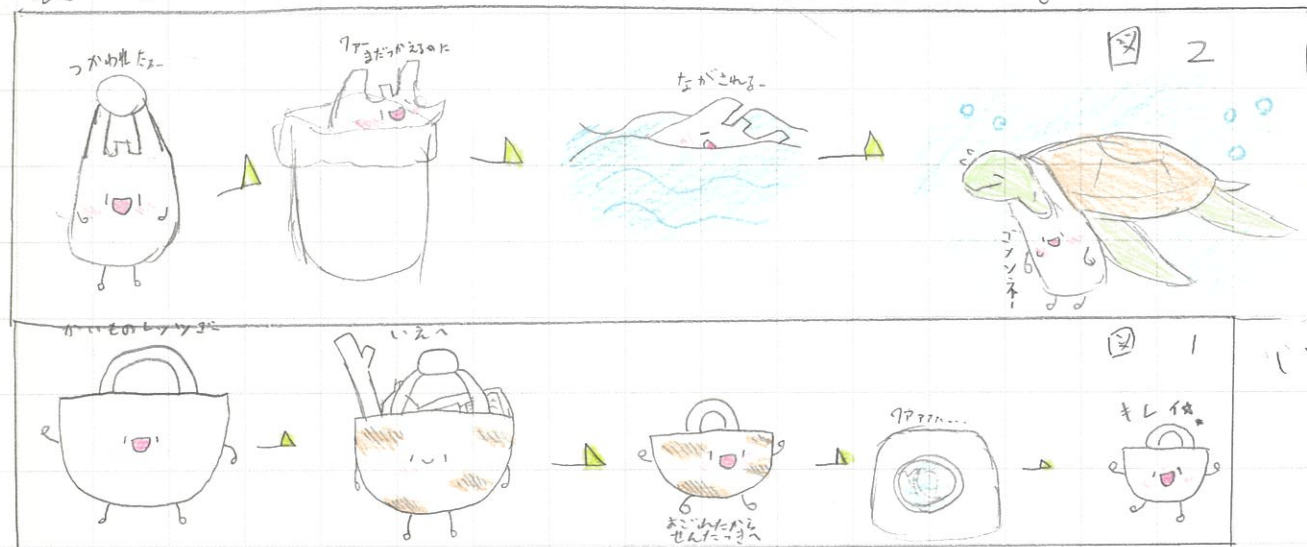
エコバックのメリットは、プラスチックゴミ削減による環境へのこうけんレジ袋代の節約、丈夫で大容量なため重い荷物も運べること、デザイン性が高くファッションとしても楽しめること、そして日常使いできる機能性の高さなどがあります。また、SDGsにこうけんできる点や、繰り返し洗えて清潔に保てることも利点です。

## レジ袋のデメリット

レジ袋のデメリットは、環境汚染の拡大、野生動物への被害、海洋生態系へのえいきょう、そして消費・店舗・従業員への負担増加などです。軽くて分解しにくいレジ袋は散乱ゴミとなり、河川や海を汚染し、誤飲した動物の命を奪うこともあります。また、有料化による消費者のエコバック購入や、店舗での万引きリスク増加、店員への負担増といった社会的な問題も生じています。

## まとめ

図であらわすとエコバックは図1のようになりますがレジ袋は図2のようになります。なのでこれからはみなさんに



レジ袋ではなくエコバックをかってなるべくレジ袋もかってほしくないというまとめになります



使かってね

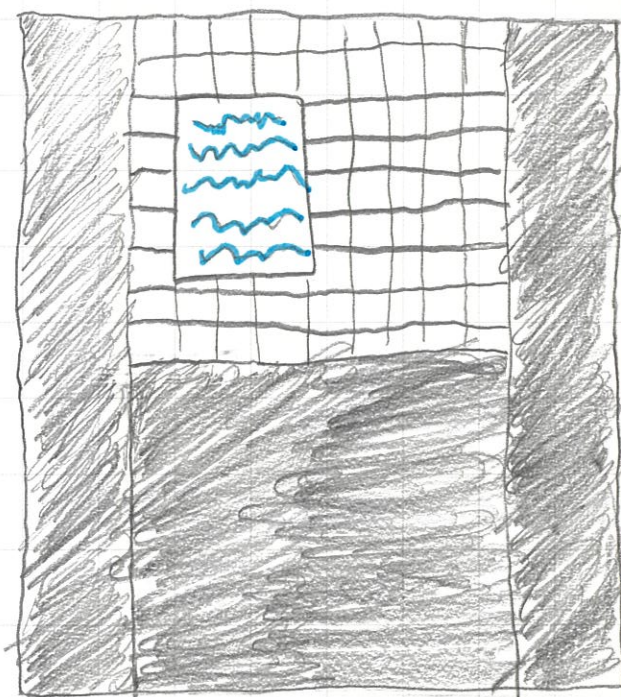
もっといいに



ごみは、ちゃんと決められた場所  
所に捨てよう。

1、ごみは、決められた時間まで  
に出そう。

もしも、ごみを決められた時間  
までに出せなかったら、ごみを  
回収する人たちのめいわくにな  
ったり、そのごみを明日まで置  
いていたら、その他のごみと混  
ざったりするから、ごみを時門  
通りに出そう。



2、ポイ捨てをしないこと。

ポイ捨てをすると、このような  
悪いことがおきます。例えば、  
地球温暖化が悪化したり、動物  
や魚などの色々な生き物たちに  
けがをおわしたりしてしまいま  
す。そして、ポイ捨てがなくな  
ることによって地球温暖化を減速さ  
せることもできます。  
だから、みんなもポイ捨てをし  
ないように、気をつけよう。





# SDGs 節電、節水 自分たちにできること

## 節電 心がけよう

ある夏の日にクーラーをつけてねている時がありました。そこまでは問題がなかったのですが、おきた時にクーラーをつけている部屋はもう使わないので毎回けしていたのですがその日はクーラーをけすのをわすれてしまい、私たちが学校から帰ってきた時に気づきました。つまり、ねる時から次の日の昼すぎまでです。とついていたのです。とてもおどろきました。そして私は、どれくらいの時間、クーラーをつけていたのか調べることにしました。

午後 7 時半 ~ 午後 4 時半

計 21 時間半

午後 7 時半 ~ 深夜 0 時まで

7 時半 = 19 時半

深夜 0 時まで

4 時間半

午後 4 時半 ~ 次の日 夕方 16 時半

4 時半 = 16 時半

次の日 夕方 16 時半

16 時間半

4 時間半 + 16 時間 = 21 時間半

このことをきっかけに家族全員が心がけるようになりました。

## 節水 気にしよう

食器洗いをしている時に水をずっと出しっぱなしにし、水を使っていない時もずっと水を出していました。お母さんはとめてくれましたが、これからはしっかり使うときだけ水を出そうと思いました。

節水 大切



気にしよう

X

出しすぎだよ



水はとても大切で大事にしないといけないものだからこそ、しっかり節水について考えよう！水を大切にこれからも使おう！！





# エコチャレンジ

## フードロス編

### ① エコチャレンジはなにをする？

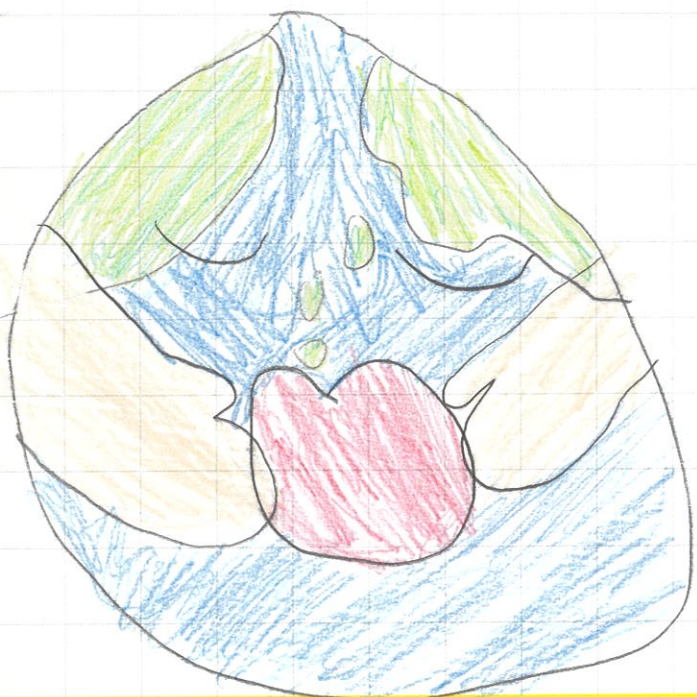
エコチャレンジとは、地球環境を守るために「節電」「節水」「フードロス削減」「ごみ削減」などの具体的なエコ活動に個人や家庭で取り組むことです。

### ② 主な取り組み

- 外食や家で食べられたものは、できるだけのごみを減らすところから始める
- 給食や家で食べきれないものを、できるだけへらさないことを心がける。

これからどうする？

このことをいかしてフードロスを減らしていきたいとおもっています。

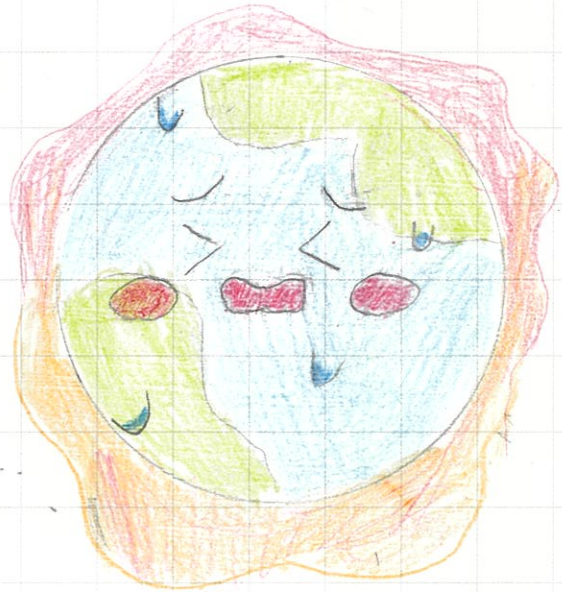




## 地球温暖化に取り組もう！

地球温暖化とは？

人間活動によって排出される  
温室効果ガスの増加により、  
地球全体の平均気温がじょう  
しょうする現象のことです。



地球温暖化の原因、いもう、対策について  
原因は

人間の活動、特に化石燃料簡単に言うと石炭、石油、ガスなど  
を燃やすことで大量の二酸化炭素が排出され、温室効果ガスが  
増加することです。

いもうは、3つあります。

- ・気温上昇による異常気象簡単に言うと熱波大雨、台風のス型  
化などです。
- ・海面上昇簡単に言うと氷河や氷山の溶解などです。
- ・生態系の変化簡単に言うと動物や植物の生息地の変化や  
絶滅の恐れなどです。

そのための対策は3つあります。

1. 節電・節ガス、節水を心がけることです。
2. 自転車や公共交通機関を使うことです。
3. ゴミを減らす（ポイスを減らす！）
4. 再生可能エネルギーを活用する。
5. かん境に配りよした製品を選ぶことです。

実際に取り組んでおいたのは、節電を心がける。

節電はたれでもできるから簡単でした。みんなも簡単なこと  
から取り組んでおきましょう！

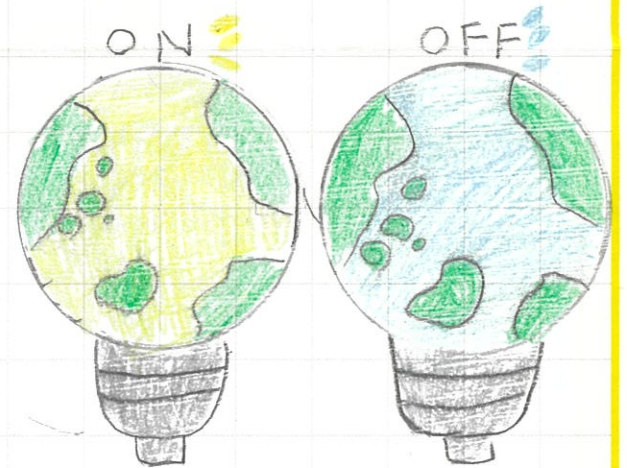
まとめ（自分なりに思ったことなど）

「地球温暖化」は、地球がだんだん暑くなることです。

夏に暑い日が長く続いたり、台風が大きくなったりするのは、

地球温暖化のせいかもしれないことが分かった。

どうして暑くなるかというと、空気の中の「温室効果ガス」  
がふえすぎて、太陽の熱がうちうににげにくくなっちゃう  
から。温室効果ガスをへらすために、電気を使わずに  
にしたり、ゴミをへらしたり、できることから始めておきましょう！



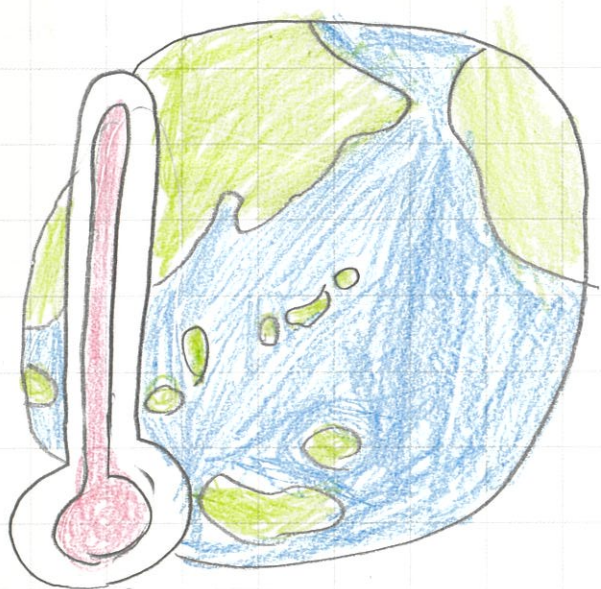


# 地球温暖化

「地球温暖化」という言葉を聞いたことはありますか？地球温暖化とは、人間活動の影響で大気中の二酸化炭素などの温室効果ガスが増加し、地球全体の平均気温が上昇する現象です。

地球温暖化の主な原因は、化石燃料の燃焼や森林破壊です。地球温暖化により、気候変動や生態系への悪影響、健康への悪影響などが起こっています。

地球温暖化の対策はたくさんありますが、すぐにはじめることが大切です。例えば、節電、節水、ごみの減量、公共交通機関の利用、マイバッグの持参などがあります。



地球温暖化は大変だね...

## 節電💡

節電とは、電気の使用量(消費量)を節約すること。

こまめに電気を消そう!

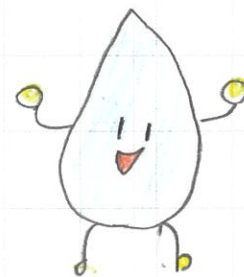


## 節水💧

節水とは、水の使用量を節約すること。



こまめに水を止めよう。



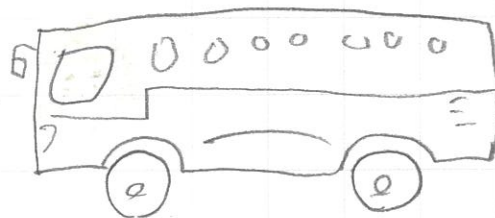
## ごみの減量🗑️

ごみの量を減らすには、生ゴミの量を減らすことや、水分を減らすことなどです。



## 公共交通機関の利用🚉

公共交通機関を利用することで、CO2の緩和や、環境にやさしいなどのメリットがあります。





# テーマ: 日常生活における

## 節水

### 家でできる取り組み

- ・洗い物をする時に水を使いすぎない
- ・花の水やりをじょうろでする
- ・湯船をためたら湯船のお湯を使って洗う

### 節水することの大切さ

節水は水不足となる世の中で水資源がなくなることを防ぎ、地球温暖化を和らげるための大切な行動だと思った。

### 節水をした感想

日常生活で気にかけることがたくさんあって、節水をしようと思えばできることがたくさんありました。



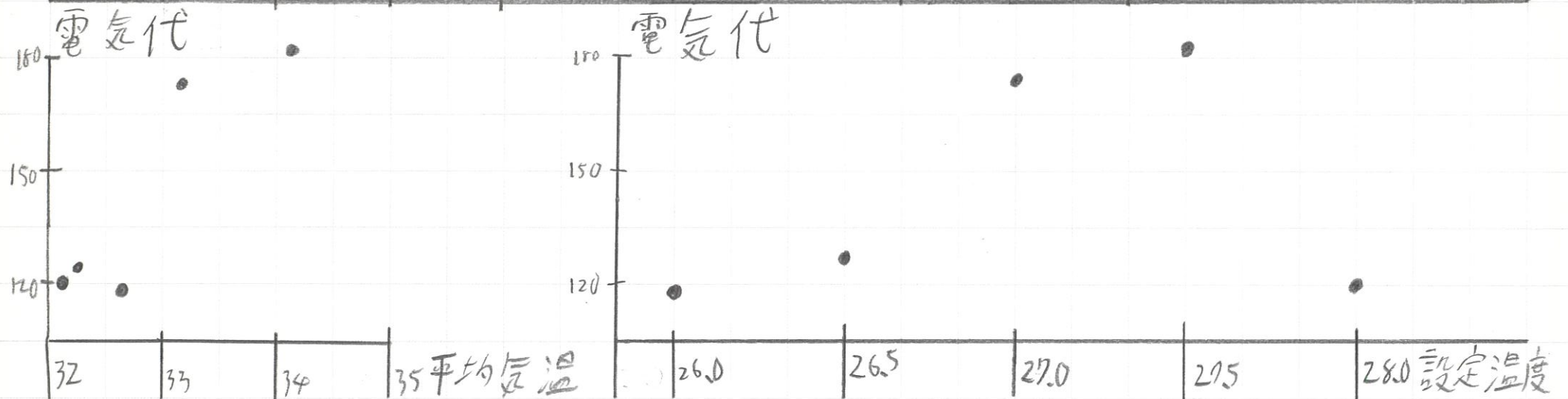
# エアコンの電気代を減らそう

僕の家エアコンは、つけず時にその日の電気代を音声で教えてくれます。夏だと暑くて、二百円や百九十円になってしまったので、どんな条件がそろえば安くなるかを調べました。

5日間しっかりとまのまの気温を朝、昼、夕方に記録し、朝8時から夕方5時までエアコンを運転して、その設定温度を28度から0.5度ずつ下げていきます。

## 結果

| 日にち  | 気温   |       |      | 平均   | 設定温度 | 電気料金 | 天気 |    |
|------|------|-------|------|------|------|------|----|----|
|      | 8:00 | 12:00 | 5:00 |      |      |      |    |    |
| 8/5  | 32.5 | 31.5  | 32.5 | 32.2 | 28.0 | 120円 | 晴れ | ☀️ |
| 8/6  | 33   | 35.5  | 34   | 34.2 | 27.5 | 181円 | 晴れ | ☀️ |
| 8/7  | 32   | 34    | 33.7 | 33.2 | 27.0 | 170円 | 晴れ | ☀️ |
| 8/9  | 32   | 33    | 32   | 32.3 | 26.5 | 127円 | 晴れ | ☀️ |
| 8/10 | 32   | 34    | 32   | 32.7 | 26.0 | 119円 | 晴れ | ☀️ |



気温が高いと取り入れた空気が熱くなって、冷房機能を多く必要するから電気代は上がった。設定温度が低くなると電気代が安くなると思ったが、26〜28℃くらいだったあまり差が、出ないことがわかった。父は父が朝から家を高圧洗浄で洗っていたのが打ち水の変わりになって電気代が安かった。

次にこういうのをやる時は打ち水の効果が、設定温度を大きく変えた時の電気代を調べてみたいです。



# わが家の『ごみを減らすエコチャレンジ』

毎回料理を作ると、野菜などの皮、いらない部分が残ってしまいます。そのごみをなにかに出来ないかなと思いました。そのときに、「エコクッキング」という言葉を知りました。

＜エコクッキングとは？＞

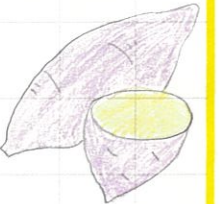
かんきょうにやさしい、買い物、調理をすることです。



やってみよう！

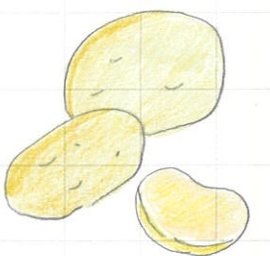
今回はエコクッキングをしたときにどれぐらいのCO<sub>2</sub>が減らせるのかを調べてみることにしました。

| 野菜      | CO <sub>2</sub> はい出量 |
|---------|----------------------|
| ① さつまいも | 約 1.2 kg             |
| ② ジャガイモ | 約 1 kg               |
| ③ にんじん  | 約 1 kg               |



した後のCO<sub>2</sub>は....

| 野菜      | CO <sub>2</sub> はい出量 |
|---------|----------------------|
| ① さつまいも | 約 0.8 kg             |
| ② ジャガイモ | 約 0.6 kg             |
| ③ にんじん  | 約 0.6 kg             |



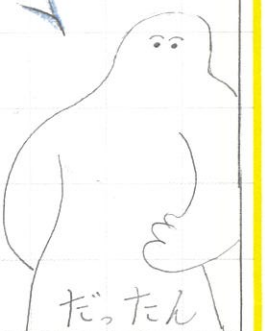
## これからやりたい事

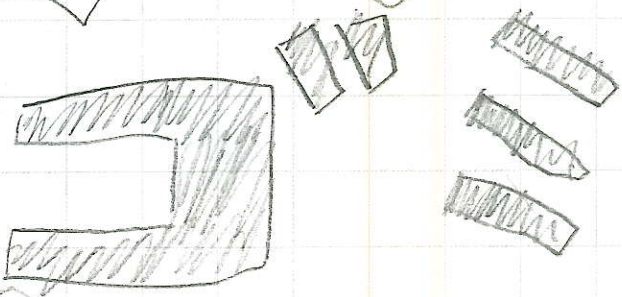
もっとエコクッキングのレシピをつくっていきいたいし、できるだけ多くの人にしてみらいたいのので友達などに話したりする！ほかにも自分たちにできることをや、ていきたいです。

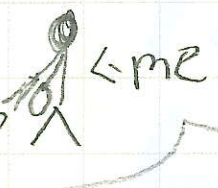
## まとめ

★皮などごみになる部分を使うことでCO<sub>2</sub>をさくげんできる！

料理1回することで1人あたり、約900g程度のごみがでます。1か月では、 $900 \times 30 = 27000$  27000gです。ごみを減らすことを意識しよう。





ひらいをつづけるよ 

- ・わたしは、ガ、ゴ、のゴミみくちでゴミひらいをしたらたのしそうというのりで“ゴミひらい”をはじめてみました。 

ゴミひらいをはじめたころは、ふ、く、がパンパンで、ぶんべつがたいてた、たけど、ガムば、そつづけたらゴミのりょうがだんだんすくなくなりました。

- ・ゴミひらいをはじめたらこんじょうが“ひつよう”!

ちなみに、まちのたんけんついでに、

ゴミみくちをしたら(2時間)

と本たりょう

- ・たばこ 28こ      ・ペットボトル 14こ

- ・プラスチック 49こ      ・カン 23こ

- ・その他 15こ

104こと本た!

1つづ

ゴミみくちはつづける——!!