「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

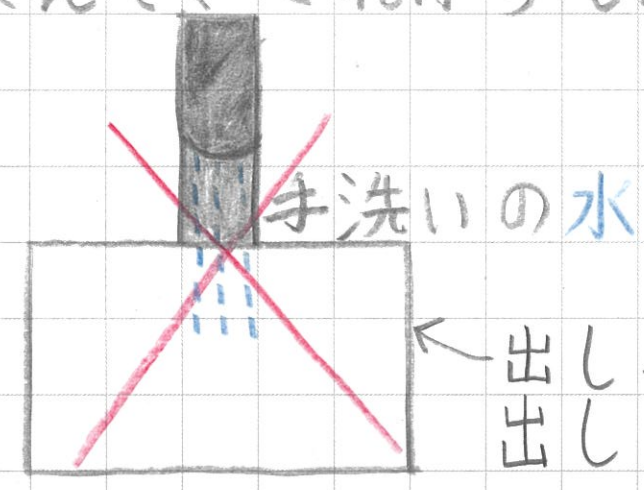
2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

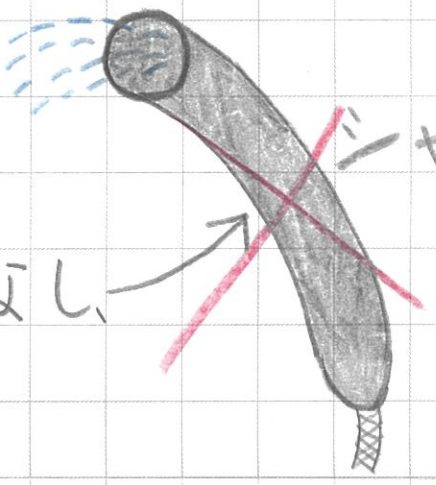
和歌浦小学校　4年　名前 池宮賢人
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

水　電気　に関するエコチャレンジに挑戦してみた！！

ぼくは、水と電気に関するエコチャレンジを夏休みにいろいろしてみました。

まずは、水に関するエコチャレンジをしてみました。それは、「入浴の際に、シャワーで使用する水をこまめに止める」や、「手洗いの水をこまめに止める」などです。ぼくは、水に関するエコチャレンジをする前は水をよく使っていたのでむずかしいと思っていました。でも水に関するエコチャレンジをしてみると、シャワーも手洗いの水もこまめに止めることができて、意外とかんたんで、これからも続けられそうと思いました。





次は、電気に関するエコチャレンジをしてみました。それは、「テレビを見る時間をへらす」や、「冷暖房の設定温度を控えめにする」などです。ぼくは、電気に関するエコチャレンジをする前そして、「家で照明を使う時間をへらす」や、「テレビを見る時間をへらす」は、ぎゃくにふえてしまうことがありました。通ってたのでむずかしいと思ってみたら、思ったより簡単でした。でも、「テレビを見る時間をへらす」や、「冷暖房の設定温度を控えめにする」などは、少しずつへらすことができると思いますがんばっていきたいと思います。

ぼくは、ほかにも「歩ける距りの移動は、自動車を使わずに歩く」をしています。それは、家からそろばん教室まで自動車を使わずに行ったことです。ぼくはそろばんを習っています。家からそろばん教室まで約三百メートルで、歩ける距りなので歩いています。

これからは、エコチャレンジに意識して取り組みます。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

小学校 4年 名前 井庭隼斗

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

CO2削減大作戦！
夏休みの一週間～車を使わず徒歩や電車で～

CO2(二酸化炭素)について
CO2が増えると、地球温暖化を引き起こしたり、
人体や集中力にも悪影響を及ぼします。
地球温暖化が進むと大雨や降水、猛暑、干ばつなど
が起こりやすくなります。

☆8月13日(木)
自宅 →(徒歩 750m)→ JR和歌山駅周辺 → ドラッグストア
0.75 km X 130 g = 97.5 g

1日に97.5 g 減った。

☆8月14～15日(金、土)
自宅 →(電車 69km)→ 大阪駅
車 69 km X 130 g = 8970 g
電車 69 km X 20 g = 1380 g
8970 g − 1380 g = 7590 g

7590g節約した。

☆8月16日(日)
自宅 →(自転車 1.5 km)→ スーパー
1.5 km X 130 g = 195

☆8月18日(火)
自宅 →(自転車 1.8 km)→ 英会話スクール
1.8 km X 130 g = 234 g

1日に234g 減った。

1週間に1791.5g 減らすことができた。

1 km歩くごとに、自家用車を使った場合と比べて、約130 kgのCO2を削減できます。

自家用車の代わりに電車を使うと、1人あたり1 km移動するごとに約110 gのCO2を削減できます。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

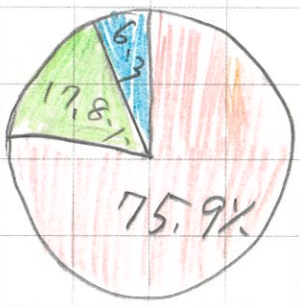
智辯和歌山小学校 4年 名前 大内 杏夏

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

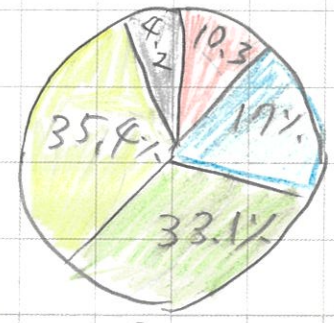
マイバッグでエコチャレンジ

①レジぶくろが有料になったのは…2020年7月1日から
目的…レジぶくろなどのプラスチックごみをへらし、海洋プラスチック問題について考えるため。
→海に流れ出たプラスチックごみが海のかんきょうや生き物に悪いえいきょうを与えている問題のこと

②マイバッグを使うと何がいい？
レジぶくろを一回使って捨てないで、マイバッグを何度も使えば、使い捨ての回数がへる。



Qエコバッグを携帯しているか？



Qエコバッグは何こある？

（出典：2024年6月株式会社ナビットwebアンケート）

③私のエコチャレンジ
7月11日と7月24日まで買い物でマイバッグを持っていく14日間でレジぶくろを14枚もらわずにすんだ。
・レジぶくろ14枚×5円＝70円せっやく
・へらした二酸化炭素の量＝23g×14日＝322g



④まとめ
1.買い物には忘れずにマイバッグをカバンに入れる。
2.マイバッグを長く1つを大切に使う。
3.レジぶくろや使い捨てプラスチックをへらす。

これからも「自分に出来るエコ」で
地球にやさしい行動を!!

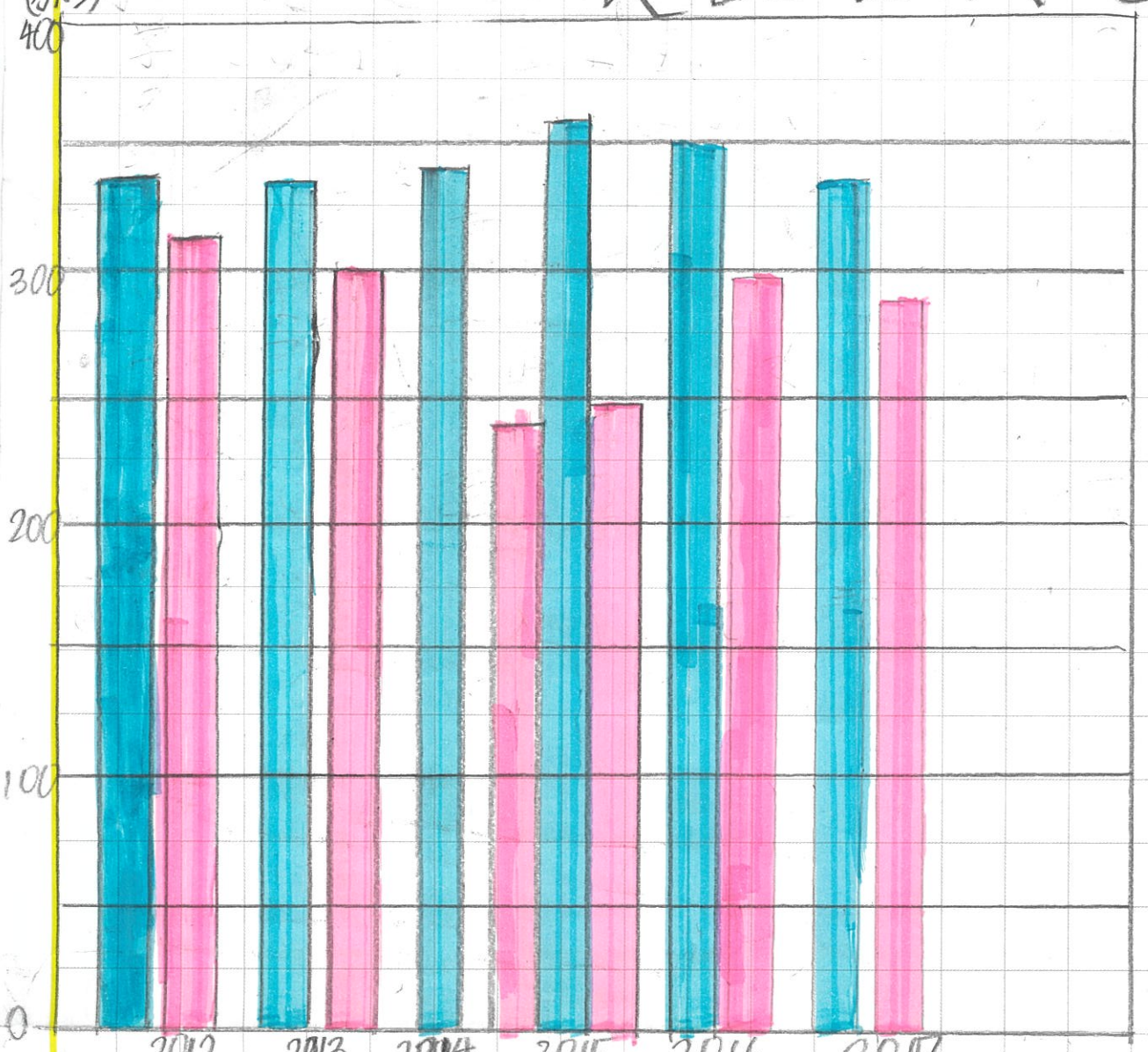
「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

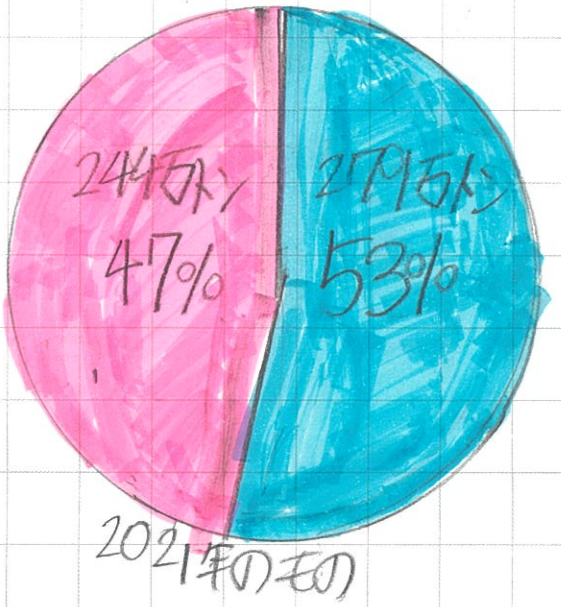
智辯学園和歌山 小学校　4年　名前 小笠原梓

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

食品ロスをへらそう!!



2012年～2017年の物



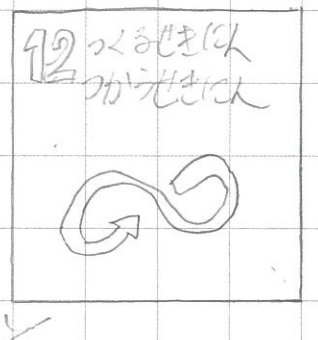
2021年のもの

Reduce
4R

私はこれを見てやっぱり食品ロスが多いと思います。
とくに2015年はもう少し食品ロスへらせなかったのかなと思いました。
私はできるなら食品ロスを300tよりもへらしたいです。
私はSDGsの12のつくるせきにんつかうせきにんに関けいあると思います。なぜなら少ごはんをたくさん作ってもゴミになるだけかもしれないし食べきれないと思います。
2026年はみんなで協力して食品ロスをへらせたらなと思います。

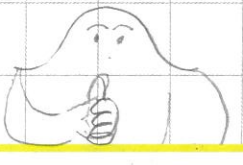
食品ロスとは？

食品ロスとは、まだ食べれるのにすててしまう食べもののこと英語でフードロスたとえば食べのこし、しょう味きげん切れ、作りすぎたものがすてられてしまうこと。



まとめ

みんながいろいろなことを工夫すれば食品ロスは必ずへっていくと思います。



「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

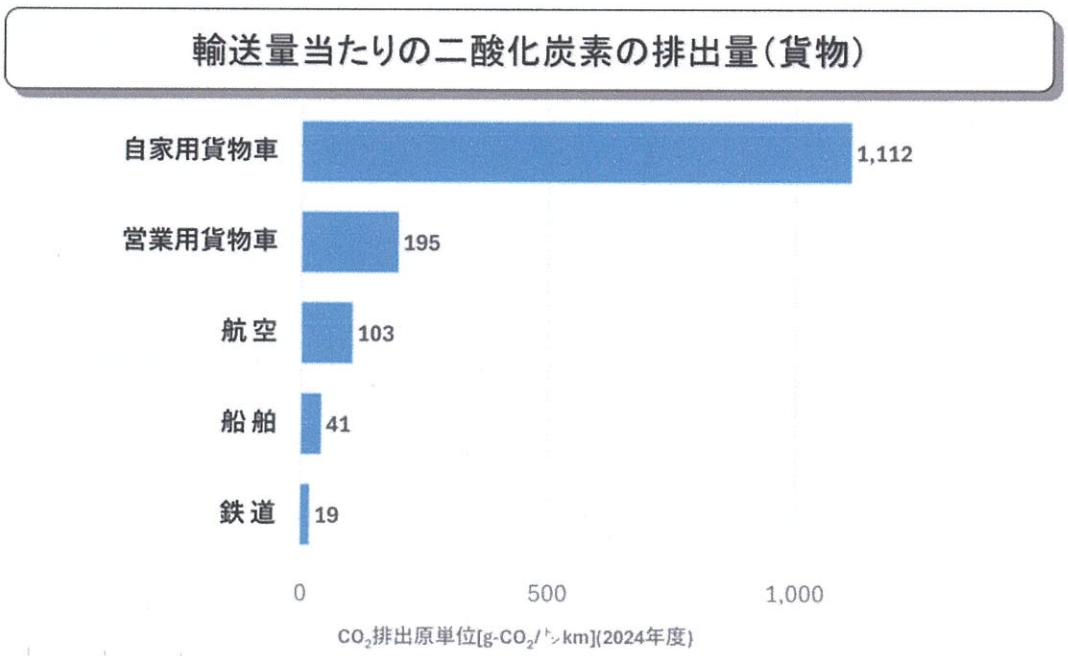
2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 尾﨑大朗

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

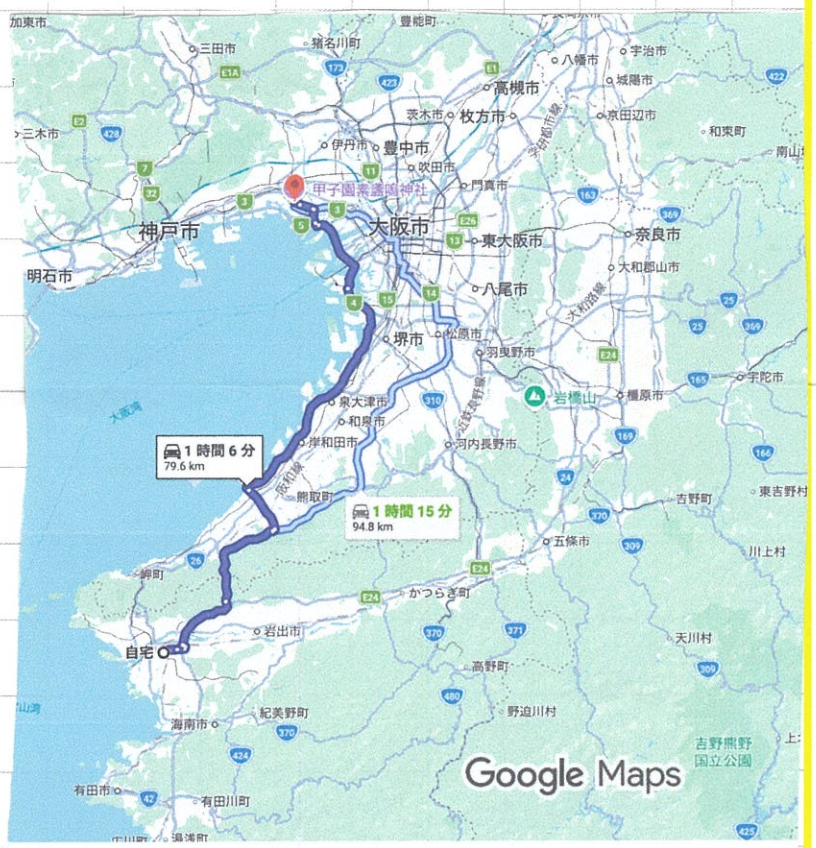
家から甲子園球場まで鉄道でおうふくする。

国土交通省出展



車は鉄道の約58倍もある。

自宅から甲子園球場まで79.6km。



車と鉄道では鉄道のほうが二酸化炭素を出す量が少ない。

約58倍

まとめ

鉄道で行ける場所には鉄道で行ったほうがいい。
そうしたら、車よりも約58倍二酸化炭素を出す量が少ない。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯 小学校 4年 名前 加納佑都

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

エネルギー実験に挑戦!!

私は夏休み、札幌に住んでいる祖父母に会に行きました。祖父母と一緒にお墓参りに行った時、車の中から大きな風車を発見しました。和歌山県では、風車をあまり見たことがなかったのでとても気になって、風車について本で調べてみました。

風車は風力発電のために使われており、自然の力を利用して作ったエネルギーで再生可能なエネルギーです。
日本では、7つの再生可能なエネルギーがあることを知りました。

1. 太陽光発電
2. 風力発電…図1
3. 水力発電
4. バイオマス発電
5. 地熱発電
6. 太陽熱発電
7. 大気熱発電

次に実験

実験方法

・風車・扇風機・ストップウォッチ・メジャーを準備
・風車と扇風機の距離(きょり)を50mで設置
・風車が10秒に回った回数を測定

図2,3

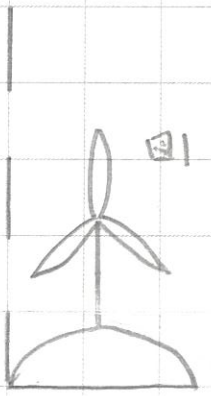


図1

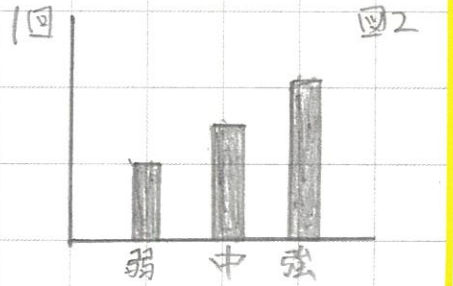


図2

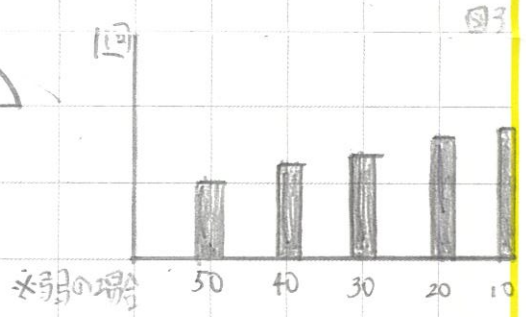


図3

ちなみに風力発電が一番多い県は北海道

まとめ

・扇風機の風の強さを強くすると、回転数は増えて大きなエネルギーが生まれることがわかりました。つまり、たくさん風が風車にあたることが大事だということです。次に、一番弱い力で風車と扇風機の距離を近づけてみました。すると、回転数は増えたが、途中から回転数は同じになりました。これは、扇風機での風の力限界があるからだと思います。風あたりのよいところに風車をおけば、より再生可能なエネルギーを効率よく生めると思います。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

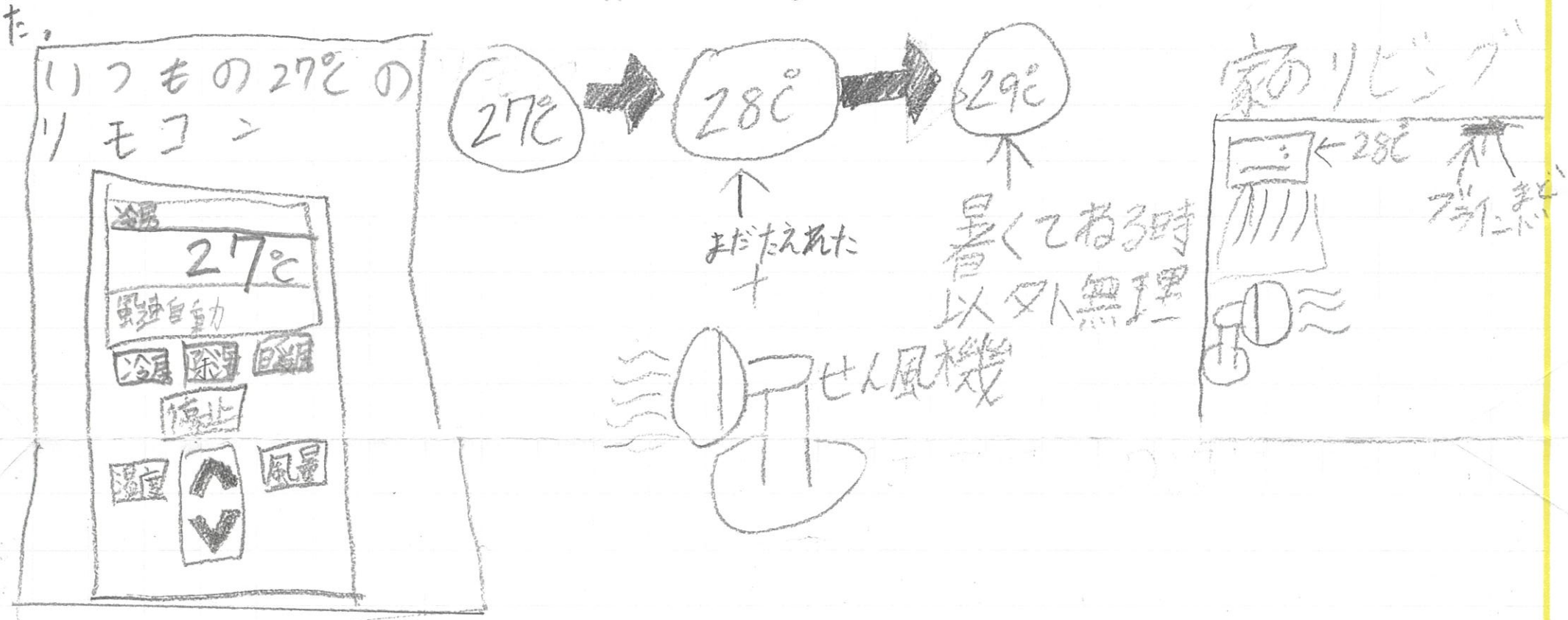
智辯学園和歌山小学校　4年　名前 川口玉樹

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

エアコンの設定温度を上げても涼しく過ごせるか



僕は夏になるとエアコンの冷房を使います。いつもは27度ぐらりに設定しているけれど設定温度を少しだけ上げるとどれくらりの二酸化炭素を減らせるのか気になりました。そこでエアコンの設定温度を28度や29度に上げて、せん風機を使ったりブラインドをしめたりしました。暑さをがまんしすぎないようにどこまで二酸化炭素を減らすことができるか確かめました。



どのくらい減らせる？

環境省のエアコンの使い方についてというページを参考にして、どれくらい減らせるか考えて見ました。エアコン設定温度を1℃上げると約13%CO_2を削減されると見込まれています。

僕はふだん27℃の設定でねています。27℃で設定した夜を100%だとすると28℃でねた夜は87%で29℃でねた夜は74%になります。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 川口 玉環

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

エコチャレンジ記録表

日にち	設定温度(エアコン)	扇風機の使用	カーテン・日よけの使用	エアコンの使用時間	暑さの感じ方	気づいたこと・くふうしたこと
1日目(火/18日)	28℃	なし	閉	約8時間	やや暑い	うちわを冷たくしてた。
2日目(水/19日)	28℃	なし	閉	約8時間	やや暑い	うちわを持ってった
3日目(木/20日)	28℃	なし	閉	約8時間	やや暑い	水とうに入れた冷たい水をいれて首にあてた。
4日目(金/21日)	28℃	あり	閉	約8時間	やや涼しい	28℃では風があった方がいい
5日目(土/22日)	29℃	あり	閉	約9時間	ちょうどいい	29℃の時に扇風機を使うとちょうどいい
6日目(日/23日)	29℃	あり	閉	約9時間	ちょうどいい	せんぷうきの強さを強にした。
7日目(月/24日)	29℃	あり	閉	約9時間	ちょうどいい	ドアをしっかりしめた。

まとめ(1週間をふり返って気づいたこと)

1週間取り組んでみて、エアコンの設定をいつもの27℃から28℃に上げても工夫をすれば暑くないのが分かりました。29℃では暑く感じる日もありました。無理をせずできるはん囲でみんなもやればCO₂はへらせるはずです。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4 年　名前 糸己 俊目圭

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

～わが家のエコチャレンジ！～

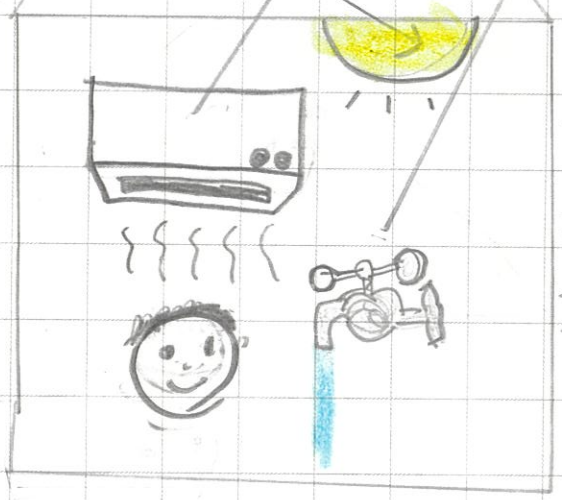


Q エコの大切さとは？
A 毎日暑さが続く「地球温暖化」や「ゴミ問題」などの環境を守り、私たちのくらしを豊かに保つことです。

Qそのためにできることは？
A・電気やガスの使用をへらすと、二酸化炭素の排出がへり、気温上昇がおさえられます。
・ゴミをへらして地球の自然をきれいに保てます。

～わが家でできること～

夏休みだけでなく、これからも続けていきます。



〈電気〉
電気はこまめに消そう。

〈エアコン〉
できるだけ節定温度を低くしよう。

〈水道〉
必要な時だけに使う。

〈笑顔〉
笑顔でエコチャレンジを続けよう。

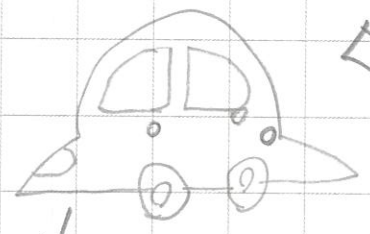
〈マイボトル〉
ペットボトルを使わずマイボトルを持ち歩こう。

〈歩いて移動！〉

〈エコバック〉
レジぶくろを使わず、エコバックを使用しよう。



〈ゴミ〉
リサイクルをして、ごみの量をへらす工夫をしよう。
食品ロスをへらそう。



〈車〉
車を乗らないことは、二酸化炭素の排出がへる。



〈自転車〉
二酸化炭素の排出がゼロないため長い移動はこれを使おう。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

智辯小学校　4年　名前 木同島南朋

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

3Rにちょうせん

目的
①地球の限りある資源をできるだけ少なく使いくり返し利用する。
②CO2（二酸化炭素）をできるだけださないとりくみ。
ゴミをへらすと物を作ったり運んだりもやしたりするときに出る二酸化炭素をへらすことにつながるからです。

①リデュース（ごみをへらそう）

※のこさずに食べる。
※必要以上にものを増さない.
※エコバックを活用する。
※わりばしを使わずにくりかえし使用出来るおはしを使う。

②リユース（くり返し使うこと）

※サイズが小さくて着れなくなった服や使わなくなったおもちゃや読まなくなった本はそれを必要とする人にゆずる。
※びんやあきかんなど使えるものをすぐにすてずに小物入れにして最後まで使う。

③リサイクル（しげんになるものはぶんべつする）

※紙を大切に使う。
まだ使える紙はうら側を使って計算や漢字の練習に使う。

結ろん
調べていく中でぼくにも地球温暖化問題にかんたんに取り組めることを知りました。けいぞく的に取り組みたいです。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

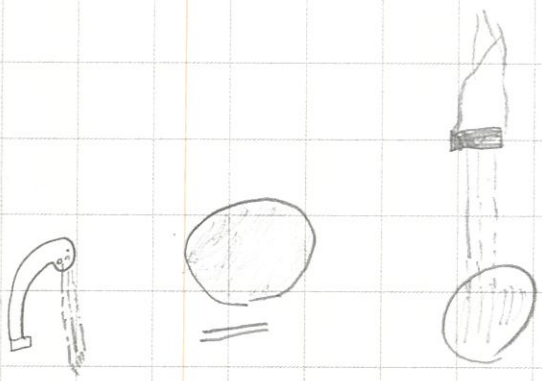
2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

智辯学園和歌山小学校　四年　名前 小西　一平

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

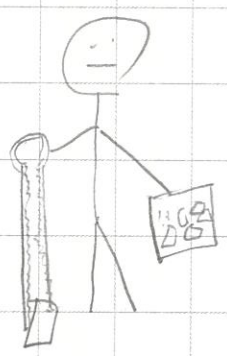
エコレポート

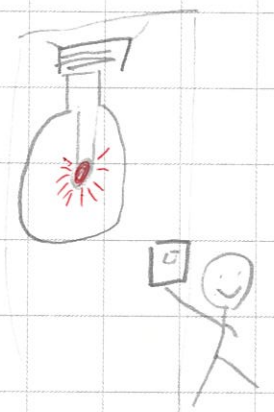
・活動したこと，ぼくが活動したことは、こまめに水を止めると、フードロスをへらすです。ぼくは、洗い物，手あらい，シャワーでこまめに水を止めた。食べきる，買う前に、まる物を食べて，フードロスをへらした。



・やって思ったこと。やって思ったことは、こまめに水を止めたり、残さずに食べることはむずかしいけど、でもこれがかんきょうのためだとおもってもいいと思いました。

・さいごに。今回できなかったごみ拾いや、せつでんをもっとやっていきたいです。



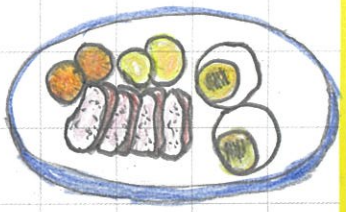


「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 坂口 逢佳
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

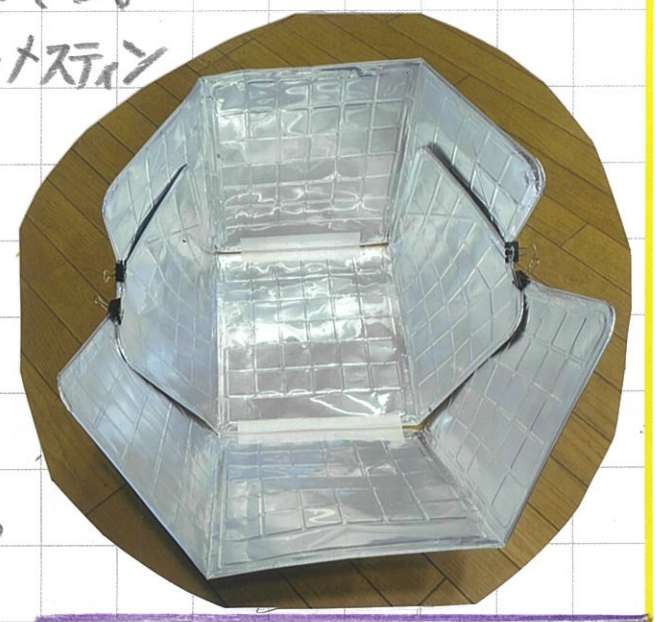
ソーラークッカーで料理をしよう!!



○きっかけ
エコ活動の取組を家族みんなで調べたところ、ソーラークッカーというものを見つけました。ソーラークッカーは電気を使わずに料理をするものです。作ったりソーラークッカーを使って料理できるかどうか実験しました。

○実験方法
①ソーラークッカーを作るためにはアルミパネルを図のように組み立てる。
・ソーラークッカーの材料・アルミパネル(3枚)・クリップ(4こ)・養生テープ・メスティン・クリアポケット(OPP素材)・温度計(1こ)・タッパー(2コ)

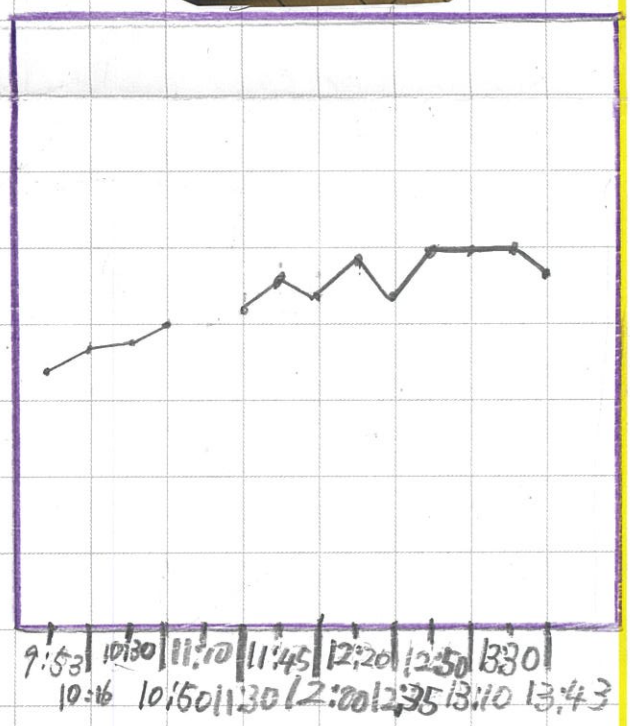
図



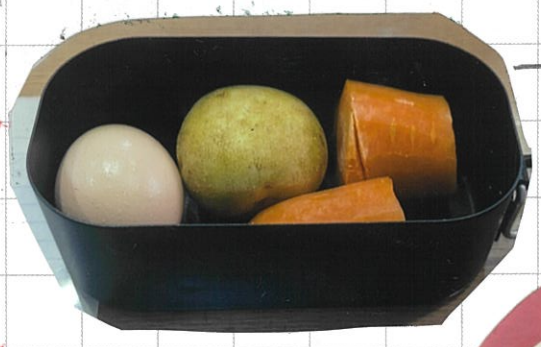
②生卵、じゃがいも、にんじんをメスティンの中に入れる。
③メスティンをクリアポケットに入れて、2つのタッパーではさんでふたをする。
④10分～15分ごとに外へ出て時間とタッパーの上の温度を確認する。
⑤4時間たったら、軍手で外に置いていたものを家に持って帰る。
⑥箱に入っていた卵、じゃがいも、にんじんを切って食べられるかを石確かめる。

○結果(わかったこと)
・生卵はゆで卵になったがちょっとこげた。
・じゃがいもとにんじんはやわらかくて食べられた。
・折れ線グラフが30℃～50℃まで上がっている。
・温度がだんだんと上がっていっている(20分ごとに2℃～4℃上がっている)

回数	時刻	温度
1	9:53	34
2	10:16	36
3	10:30	37
4	10:50	40
5	11:10	
6	11:30	42
7	11:45	46
8	12:00	44
9	12:20	48
10	12:35	44
11	12:50	50
12	13:10	50
13	13:30	50
14	13:43	48



○まとめ
・電気を使わなくても料理ができたこと。
・サツマイモなどちがう食材でもチャレンジしたい。
・みんなで取り組んだことが楽しかった。
・電気を使う量を減らすことができれば、二酸化炭素を減らすことができる。
・今回は卵がちょっとだけこげた感じがしたから、太陽に当てる時間を四時間ではなく、三時間で取り組みたい。



→実験前



実験後←

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯 小学校 4年 名前 阪口 盤

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

SDGs 13 気候変動に対して、使用エネルギーを減らそう！

最近の気候温暖化により、夏の気温が上昇しています。車の運転では、移動するために原油から作られるガソリンが使われますが、夏は車の中の温度が高いので、それを下げるためにエアコンを強くかけなければなりません。このエアコンをかけるのにもガソリンが使われるので、夏はガソリンの使用量が増えてしまい、使用するエネルギーが増えてしまいます。

そこで、車の中の温度を少しでも下げることで、エアコンをかけるためのガソリンの使用量を減らせば、エコにつながるのではないかと考えました。

方法：

右の写真のように、車のフロントにサンシェードという太陽光をさけるものを夜置いて翌朝に、外の気温（車にある気温計）と車の中の温度（デジタル温度計）を計ります。その温度差を、サンシェードの有無で比べます。





結果：

月日	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
サンシェードの有無	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり
外気温	28	29	36	36	30	32	34	34
車内温	39	29.3	37.4	34.7	40.2	31	36.5	30.5
温度差	+11	+0.3	+1.4	−1.3	+10.2	−1	+2.5	−3.5

サンシェードなしの温度差（平均）：約＋6.3℃

サンシェードなしの温度差（平均）：約－1.4℃

考察まとめ：サンシェードありの方が、サンシェードなしよりも車内温を約7.7℃も低くすることがわかりました。サンシェードを置くことで、エアコンをつける時間を減らすことができました。少しでも使用エネルギーが減らせたらいいと思いました。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ 活動(かつどう)レポート

智辯学園和歌山 小学校 4 年 名前 栄田雪花

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

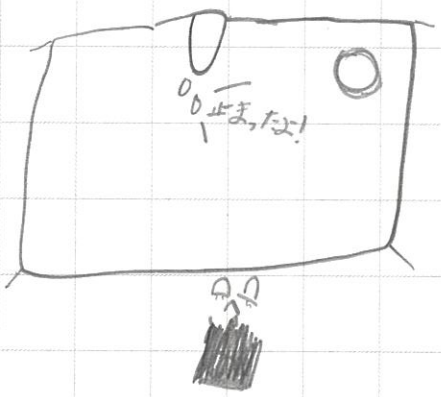
マイバックを
持って行く。
⇊



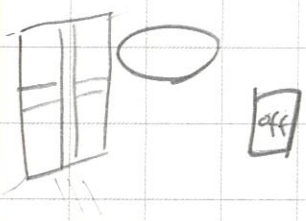
マイボトルを
使う。
⇊



手洗いの水を
こまめに止める。
⇊



電気の使う
時間を減らす。
⇊



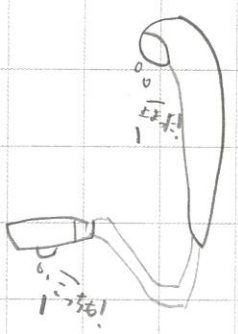
包そうされて
いない食べ物を
買う。
⇊



テレビを見る
時間を減らす。
⇊



シャワーなどの水を
こまめに止める。
⇊



歩く。
⇊



「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

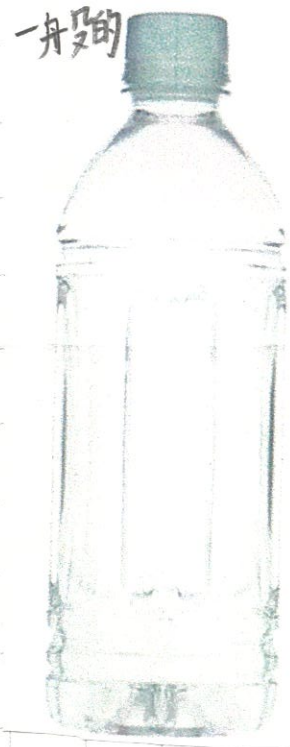
2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

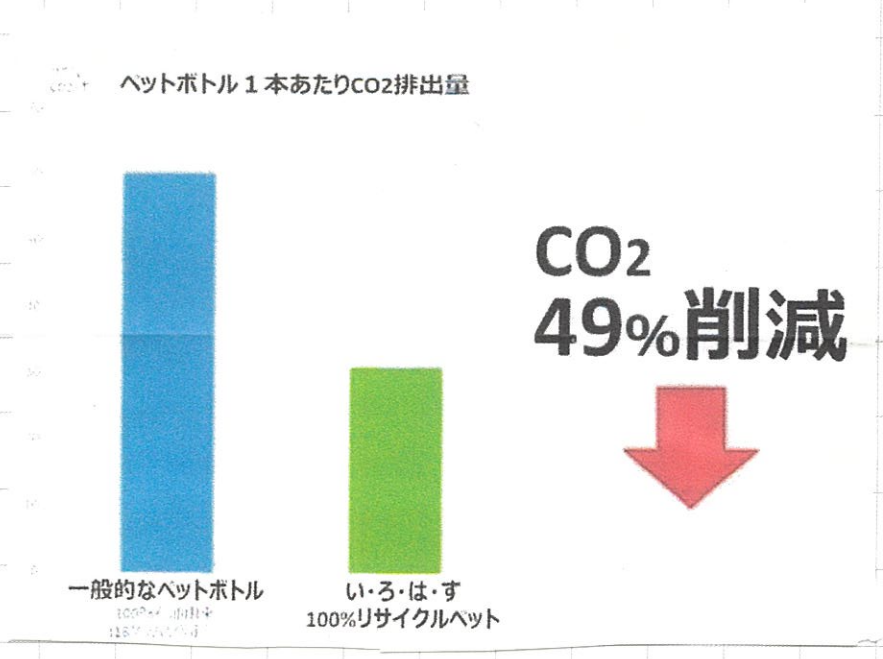
小学校 4 年　名前 澁田雅祐

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

ペットボトル買うのをやめて1本でCO2がどれほど減るか
一般的なペットボトルとい・ろ・は・す100%リサイクルペットのちがち。
一般的なペットボトルとい・ろ・は・す100%リサイクルペットボトルでは、い・ろ・は・す使うと、CO2 49%削減できます
一般的なペットボトルはポリエチレンテレフタレートで作られています。ポリエチレンテレフタレートは飲料用容器に広く使用されていて、軽量で強度があり、清涼飲料商品に多く使用されています。
い・ろ・は・す100%リサイクルペットボトルは、100%リサイクルペット素材で作られています。使用済みのペットボトルを回収し、リサイクル処理した上で再生されたPET樹脂を使用しています。

一般的





100%リサイクル



一般のペットボトル1本のCO2は82.8グラムです。
100%リサイクルい・ろ・はすはCO2は60.1グラムです。

ペットボトルを買う時はCO2が49%削減される100%リサイクルいろはすを買うようにしています。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 木細 日琶

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

野菜の皮をどうするの？

① 捨てなず、食べる。

例えば大根　大根は冬のおでんなどに入れますが大根の皮を厚めに切って大根のきんぴらをお母さんが作ってくれます。

↓↓ 捨ててしまうと

捨ててしまうと、資源を無だにしてしまうのでごみになって、もやされてしまうので地球温暖化につながるのでなるべく捨てずに食べています。

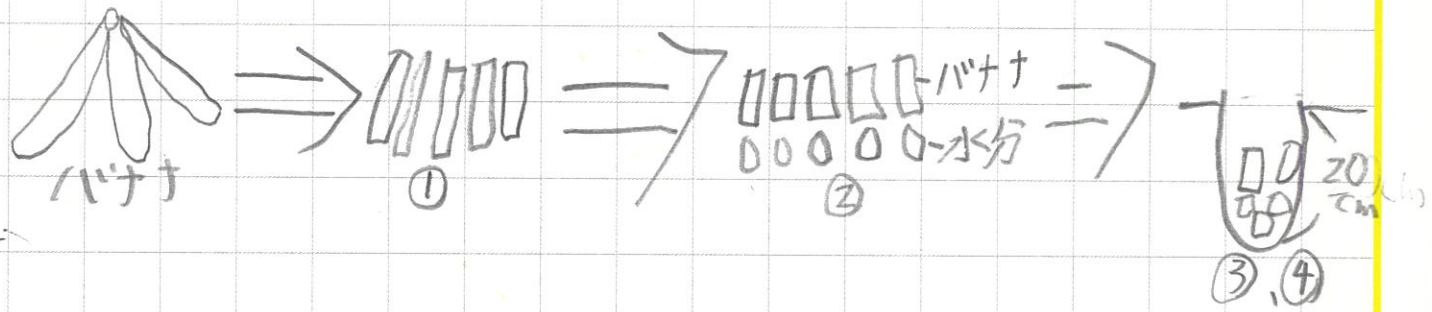
作り方　大根のきんぴら
① 大根の皮を厚めにむく
② 長細く切る
③ いためる。
④ とりの皮などをいれる。
⑤ 味つけ（しょうゆ、みりん、さとう、ごま油）

完成

② ひりょうとして使う

野菜の皮は畑のひりょうとして使えます。
例えばバナナの皮や玉ねぎの皮などがひりょうになります。
皮に含まれる主な栄養と効果
・カリウム：野菜の根や茎を強くし、病気への抵抗力を高める。
・リン酸：実や花つきを良くする。
・カルシウム：土の状態を整え、実の腐れを防ぐ。

土に入る時
① 細かくきざむ
② 水分を切ります。
③ 深めにほる。
④ 入る



まとめ
野菜の皮はいろいろなことに使えます。
これからもいろいろなことのくふうをして生活してみてください。他にもいろいろなを調べたいです。

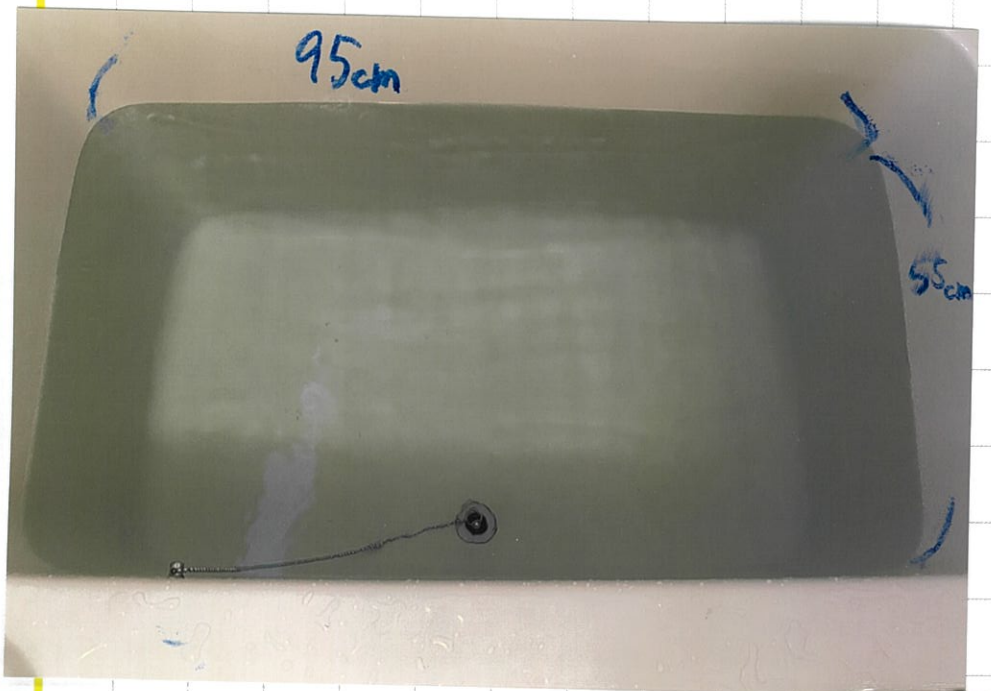
「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山小学校　4年　名前 鈴木心乃

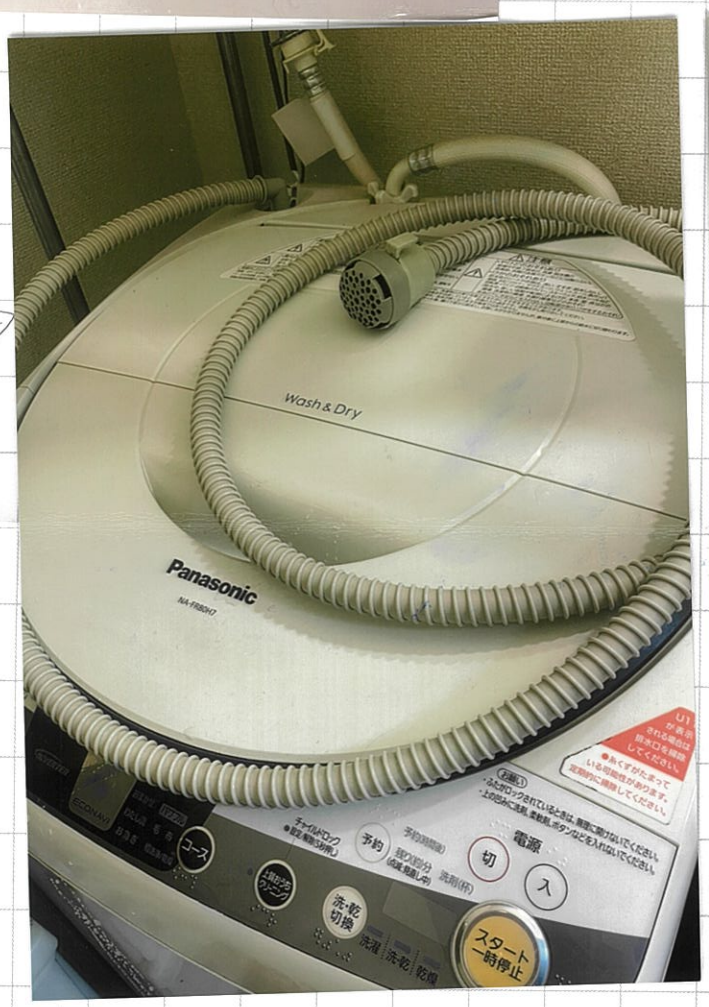
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

おふろのお湯をせんたく機にせつやく!!



←①おふろの入った後のお湯をせんたくにつかいます。

②おふろのお湯をせんたく機に入れるホースをせっとします。そして、ホースをお湯の内に入れます。また、せんたく機もお湯を入れるようにします。









←③せんたくをした後のお湯を見てみると、約40cmへっていました。
95×55×40÷1000＝209
約209Lのお湯がせんたくにつかわれました!

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

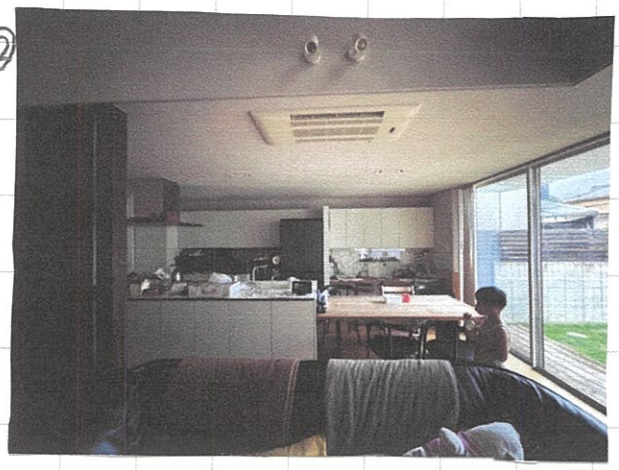
智辯学園和歌山小学校　四年　名前 谷　康太郎

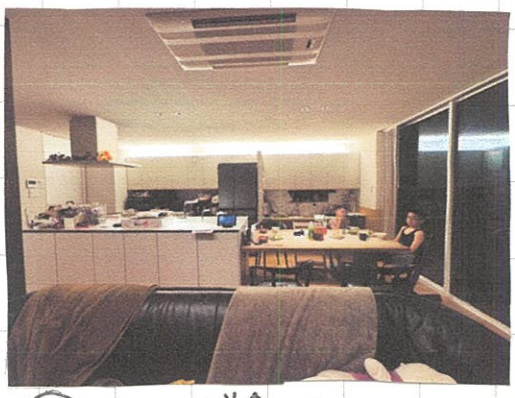
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

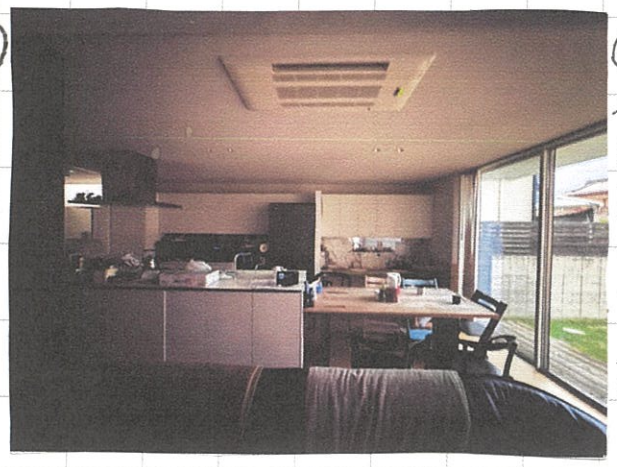
電気をへらせに挑戦

ぼくは夏休み中(8/2～8/5)電気を使う量をへらしてみました。まずいつも使っている台所、リビング、洗面所など電気を消すと、このような写真のようになりました。そしてどんどん時間がたつとどんどん暗くなっていきました。

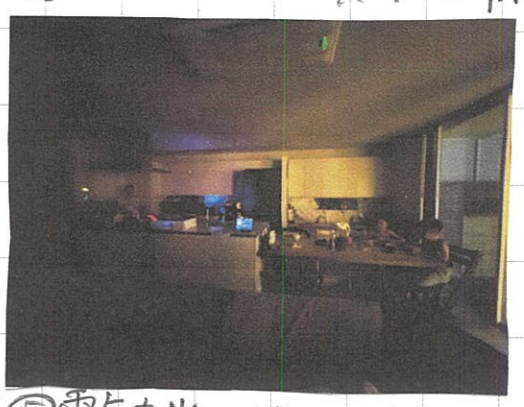
①


②


④いつもご飯を食べてる様子


③


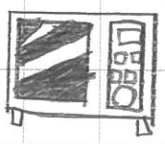
①16:00ごろ ②17:30ごろ ③19:00ごろ
今は、夏なので日没時間がおそいです。19時ぐらいまでは、電気をつけなくても平気でしたのためにに暗い中で食べるのと、いつものように電気をつけて食事してみました。(④⑤)
暗くても大丈夫だけど、ごはんが見にくくて、すごく食べづらかったです。

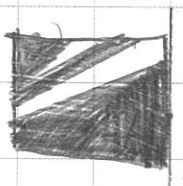

⑤電気を消して飯を食べてる様子

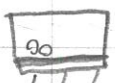
家にあるソーラーパネルのデータを見てみました。

	挑戦した週		挑戦しなかった週	
	発電量	しょうひ量	発電量	しょうひ量
8/2	32.9kwh	24.8	7/26 32.6kwh	26.6
8/3	29.1	24.4	7/27 31.9	29.2
8/4	22.8	20.0	7/28 34.9	25.2
8/5	33.8	21.8	7/29 28.4	26.6

8/2～8/5の電気の発電量としょうひ量はこんな感じでした。少ししょうひ量はへったけどあまり変わらなかったです。予想よりへっていなかったので、家電のしょうひ電力を調べてみました。







結果

あまり電気のしょうひ量がへらなかったのは、エアコンがついていまかりだと分かりました。

まとめ・インタビュー

パパ：料理や手元の作業がしにくい。
ママ：おけしょうがしづらい。
二男：電気が大七カだと思いました。
三男：暗いのがこわかった。

自分：エアコンのしょうひ電力が多いのにおどろいた。電気はふつうに使っていたけどもっと大七カに使わないと思いました。

家電のしょうひ電力

エアコン：約200W～2000W
冷蔵庫：約100W～300W
テレビ：約50W～400W(サイズによる)
電子レンジ：約600W～1300W
洗濯機：約300W～1000W
ドライヤー：約800W～1200W

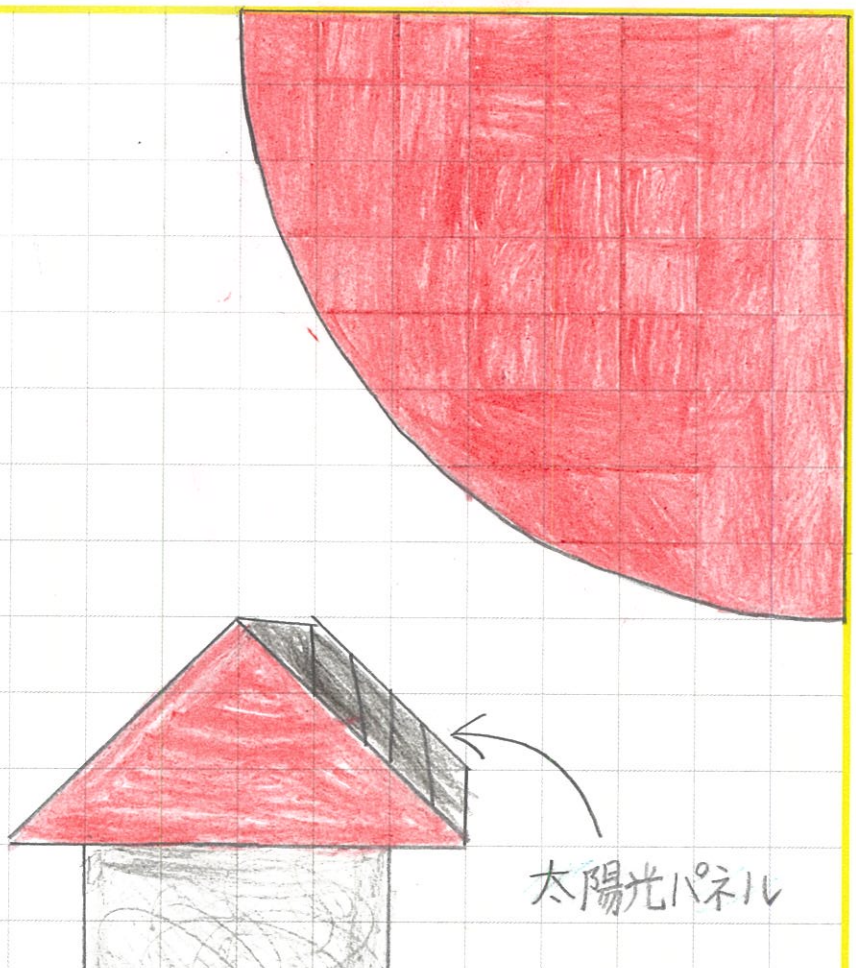
「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

智辯学園和歌山小学校　4年　名前　中畑りあ

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

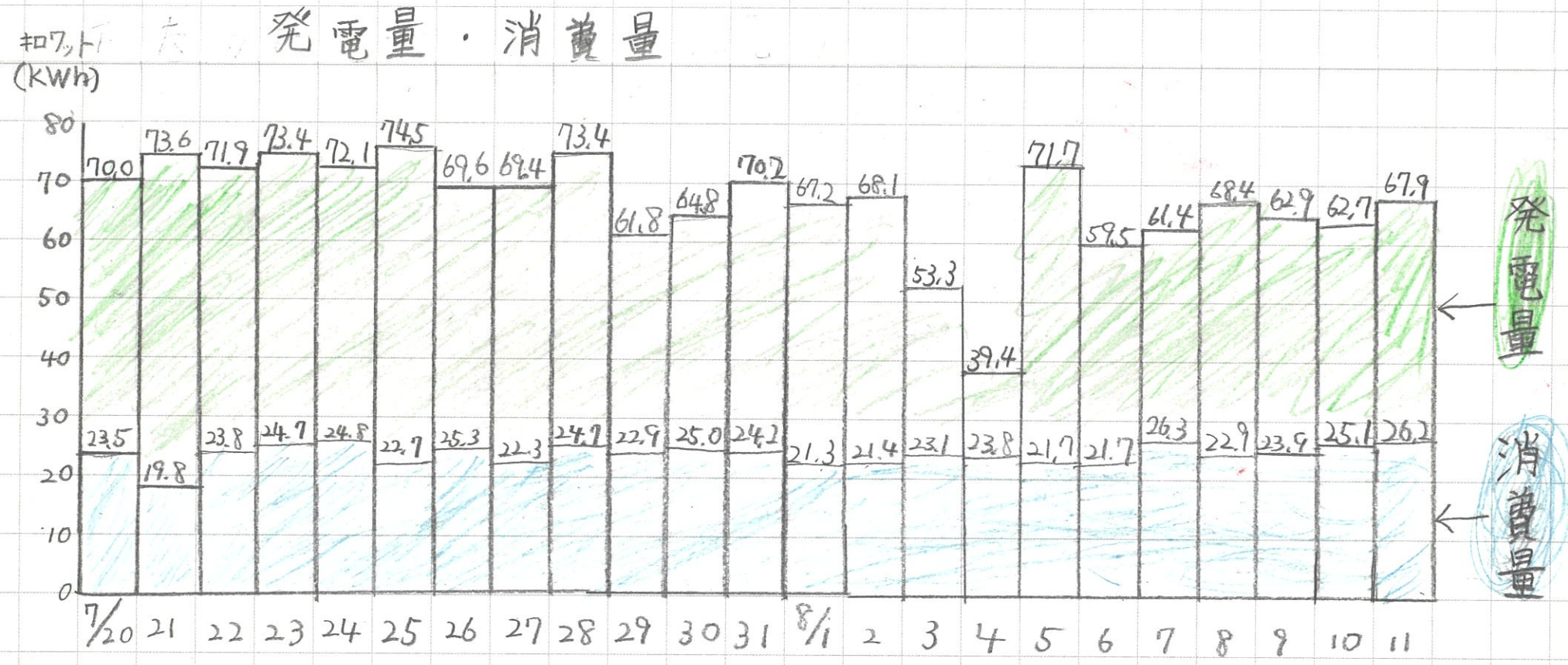
私の家の太陽光



私の家は太陽光パネルを
つけています。

太陽光パネルを使って電力を
発電し、家電はその電力を
使って使用しています。

日が沈んでからは太陽光の
電力をためる機械（蓄電池）に
ためた電力で生活しています。



上の表を見て、ためた電力と使用した電力の差の分は
売電といって電力会社に売る事ができると分かりました。
他の足りない人が使ってくれているそうです。
火力、水力、原子力発電を減らせると問題になっている
「脱炭素」になっていることが分かり協力できることが
あり、うれしかったです。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 西岡 礼乃

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

エコチャレンジ

～車を使わずに移動してみよう！～

●私、父、母の3人が、1日中、車を使わず、歩き、自転車、電車を使って移動して、どれくらい二酸化炭素（CO_2）を減らせたか調べてみました。

●車はガソリン1Lで15km走ります。
ガソリン1Lを使うと、2300gのCO_2が出ます。
電車は1人を1km運ぶと、20gのCO_2が出ます。
（環境省HPより）



・父：テニスの練習（テニスコートまで）（片道）

方法	距離(km)	ガソリンの量(L)	CO_2(g)	時間(分)
車	7.2	0.48	1104	15
自転車	7.2	0	0	30

・母：テニススクール（片道）

方法	距離(km)	ガソリンの量(L)	CO_2(g)	時間(分)
車	8.7	0.58	1334	20
歩き	家から駅 1.2	0	0	18
電車	1.1	—	220	12
歩き	駅からテニスクール 0.5	0	0	8
合計		0	220	38



・私：習い事（片道）

方法	距離(km)	ガソリンの量(L)	CO_2(g)	時間(分)
車	3.4	0.23	529	8
歩き	家から駅まで 1.2	0	0	18
電車	2.5	—	50	3
歩き	駅から教室 0.8	0	0	12
	4.5	0	50	33

CO_2三人合計
車 2967g
自転車
歩・電車 270g
約11倍

私は、1日車を使わずにすごしてみてとても大変だなと思いました。すごくCO_2の量に差が出ると感じました。
みなさんも時間があればチャレンジしてみてください。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4 年 名前 西口佑

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

二酸化炭素を減らす紙を捨てて森林再生！

木は、自然の中で特に大きな部分です。木は、二酸化炭素を吸収します。そして空気（酸素）に変えれるという能力を持っています。でも人類は自分達の生活のために日々森林の伐採をしています。そして僕は、木を助けるためにはどうすれば良いかを考えてある一つの「紙」を作ることにしました。

まず作るための材料は…。

(1)フードプロセッサー
(2)水
(3)画用紙（和紙もあり）
(4)忍耐力
重要(5)お好みの苗木（今回はコスモス）

＜手順＞

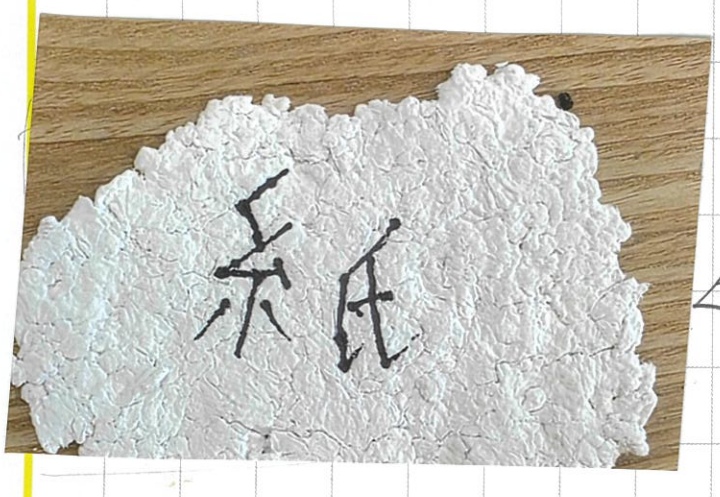
・まず(1)に、(2)でぬらした(3)を入れる。そして(1)を回し(3)を細かく切る。次に切りきざんだ(3)に(5)をまぜ入れる。ほど良くまざったら、(3)を平たく成形させ、乾燥させる。

作成図













＜まとめ＞と＜結果＞

結果は、ほっとけば勝手に成長した。

まとめは、忍耐力が無くても作れるし、自然の改善、再生できる！。でも、森林の再生にはさすがに遠い。

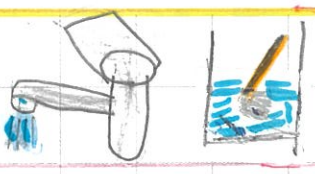
「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

小学校 4 年　名前 二出川 忍

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

節水歯みがきに挑戦!!



エコチャレンジとして、ぼくは「水のむだ使いをなくす」ということを選びました。
ぼくは1日2回歯をみがいています。この歯みがきをする時に、水を出しっぱなしにしてみがく方法と、
なるべく水をむだにしない方法をやってみて、2つの方法の水の使用量を計測、比かくしました。

〈A.出しっぱなしでみがく方法〉

①歯ブラシをぬらすために水道水を出し、そのまま歯をみがく。水の量はいつもくらい。中くらいの太さ。
歯ブラシを洗う 合計時間3分間

②コップに水を入れ、水道の水をとめる。コップの水でうがいをする。(150ml)

〈B.節水の歯みがき〉

①コップに半分ほど水を入れ(140ml)、その中に歯ブラシをつけ、歯ブラシで歯をみがく。
コップの水がにごるまで続ける。

②コップの水がにごったら、新しい水と入れかえ歯みがきを続ける。くり返す。

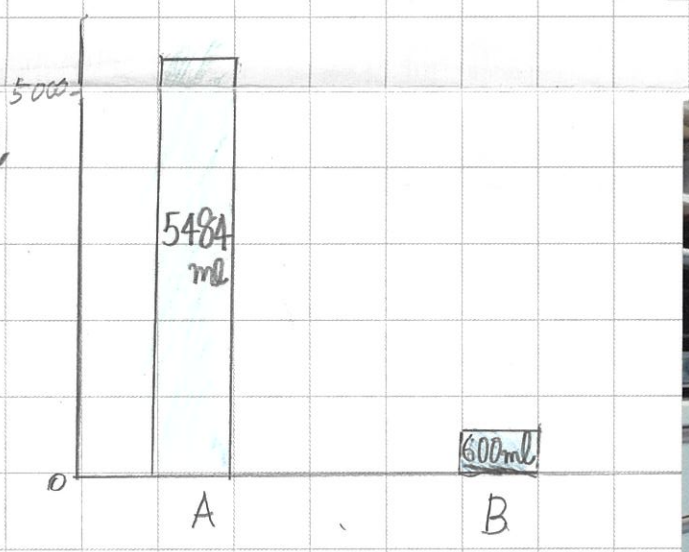
③最後にコップに新しい水を入れ、うがいをして残りの水で歯ブラシで洗う。(180ml)

A、B2つの方法で使った水を、洗いおけにためておき、その総量を比かくする。

結果

A.合計5484ml

B.合計600ml





まとめ

AとBでは10倍くらい使用量の差がありました。
水を大切に使うというのは、二酸化炭素を減らす事と関係がないように思いますが、
実はぼくたちが毎日使っている水は、浄水場で作られたきれいな水です。そして、各家庭で使った後の水は、
下水処理場に送られ、きれいな水にかえられて海などに放出されています。これらのし設では
色々なそう置を動かすために、電力などのエネルギーが使われています。
また、浄水場から各家庭に、各家庭から下水処理場に、水を運ぶ配管にも、その圧力調整のために、
電気が使われているそうです。
つまり、ぼくが毎日の歯みがき方法をAからBにかえただけで、少しだけ電力消費を減らし、
二酸化炭素の排出を減らす事につながります。
夏休みが終わっても、この取り組みを続けていこうと思います。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

小学校 4 年　名前 畑中 結衣

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

3Rを心がけよう

日常の中で気をつけられる事は…

まず、3Rとはリデュース、リユース、リサイクルをあわせた言葉です。最も気をつけないといけない事はリデュースです。リデュースとはゴミを減らす事です。例は下の2つです。

・エコバックを使用する
・マイボトル(水とう)を使う





次に大切なのがリユースです。リユースとはくり返し使う事です。例は下の2つです。

・リサイクルショップを活用する
・つめかえ用パックを利用して、容器をもう1度使う

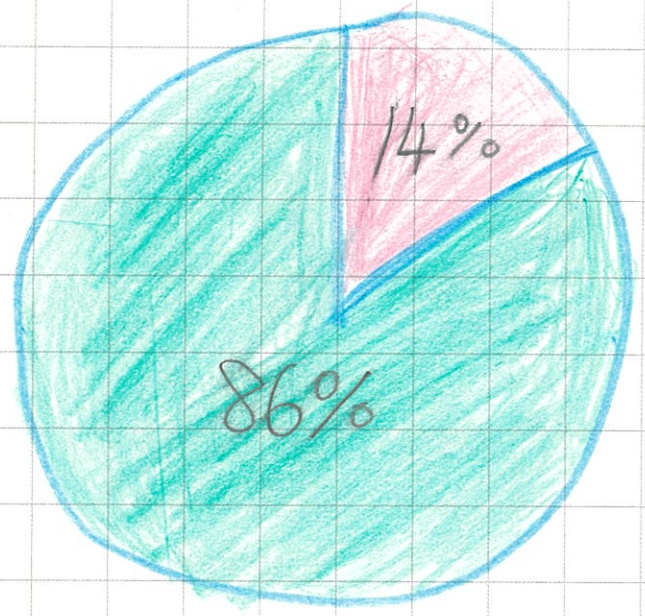


次がリサイクルです。リユースと似ていて、さい利用する事です。例は下の2つです。

・自治体のルールに従いゴミを出す
・使わなくなった古着をそうきんにしたりする



また生ゴミをさい利用してひりょうに変える事ができるんです。家ていでかんたんにできるのにしている家庭はたった14%です。

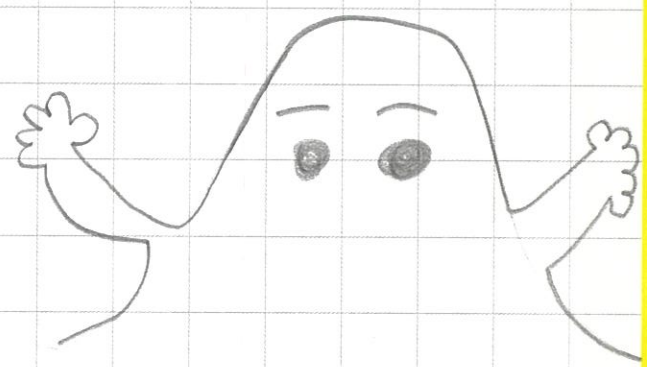


● =さい利用している。またはすこししている。
● =していない

とてもかんたんにできるので
していない86%のみなさん!!
ぜひさい利用してください!!

まとめ

この活動で私は3Rについてたくさんの事を知ることができてとてもうれしいです!!
このレポートで少しでもみんなが3Rを心がけてくれたらいいなと思いました。



「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯 小学校 4 年　名前 東岡 奏汰
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

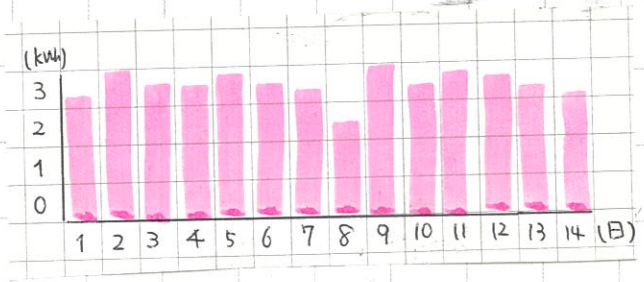
Reduce(リデュース)　家の電気使用量調査!!

夏休み、エコ活動について考えた時自分が電気を使う中で一番多く使うものは何か気になりました。エコ活動のために何の電気が多く使われているか調べ、電気使用量を減らしたいと思いました。

ぼくの予想ランキング
①エアコン
②冷蔵庫
③テレビ

家での電気の使用量(8月1日～14日)

①蓄電池太陽光での電気(44kwh)



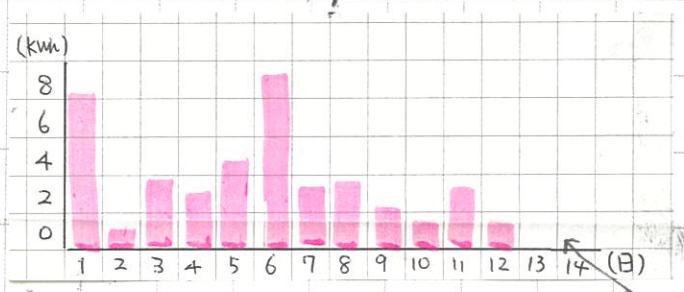
ぼくの家ではモルモットを飼っていてモルモットは暑い所が苦手なので24時間エアコンをつけています。そのためエアコンの電気使用量が多くなっていました。

予想していた冷蔵庫は24時間使っているけど"省エネ家電"を使っていたので、10kwhと少なくすみました。

13・14日は出かけていてモルモットはあずけていてエアコンを使っていないので電気使用量は0でした。

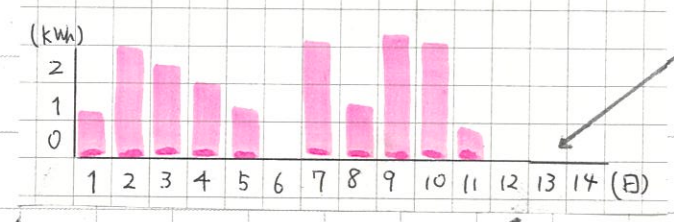
蓄電池などは使っているつもりじゃなくても勝手に電気が使われていると分かった。

②和室エアコン(43kwh)



ねる時、日中も使っていた

③LDKエアコン(22kwh)



0だった

24時間つけっぱなしで半月の平均は約32kwhで1.1kw

まとめ

エアコンの使用量が多かったのは予想通りだったのでそのエアコンの電気使用量を減らすために設定温度を低くしすぎないようにしようと思った。

使っていない部屋の電気やコンセントなど消すように言われていたけど、今回の調査で今後は少しでも電気使用量を減らすために、いらない照明は消したり、エアコンの電気を減らすために何ができるかを考え行なって行きたいと思います。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

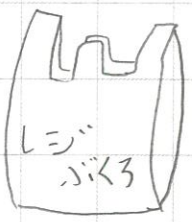
2026わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

智辯学園 小学校 4 年　名前 細川愛菜

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

Reduce〈リデュース〉　レジぶくろを使わないにチャレンジ!!

・夏休みスーパーやコンビニに行くとほとんどの人がレジぶくろを買っていました。だから、私はレジぶくろをへらすためになにかできることを考え、調べて見ました。



レジぶくろをへらすための私の考えを書きました。
・マイバッグニ何度も使えてエコ活動の第一歩。
・再利用するニゴミぶくろか収納に使う。
・手持ちニふくろ無しでもって帰る。
・地域でふくろをつかわない日を作るニイベント化する効果大。

プラスチックゴミの量（日本）



わかったこと
・プラスチックゴミはふえている。

☆まとめ

・一人一人がレジぶくろをかうことをやめるとてもエコ。
・しげんを大切にあつかう。
・レジぶくろをかったらリサイクルする。
・とにかくかわない

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

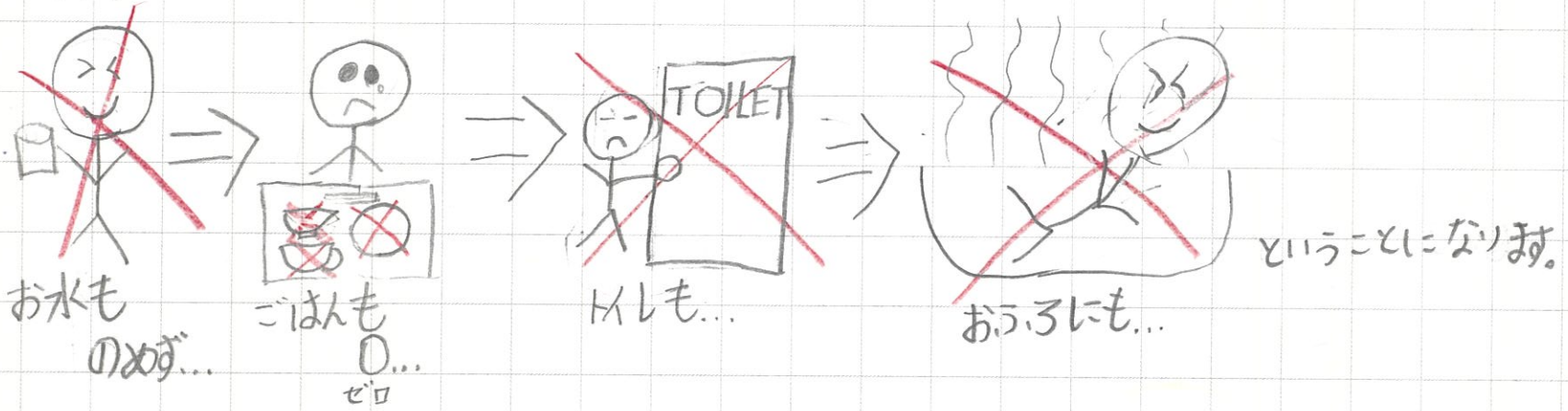
智辯学園和歌山小学校　4年　名前 松下文香

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

エコチャレンジ ～水について～

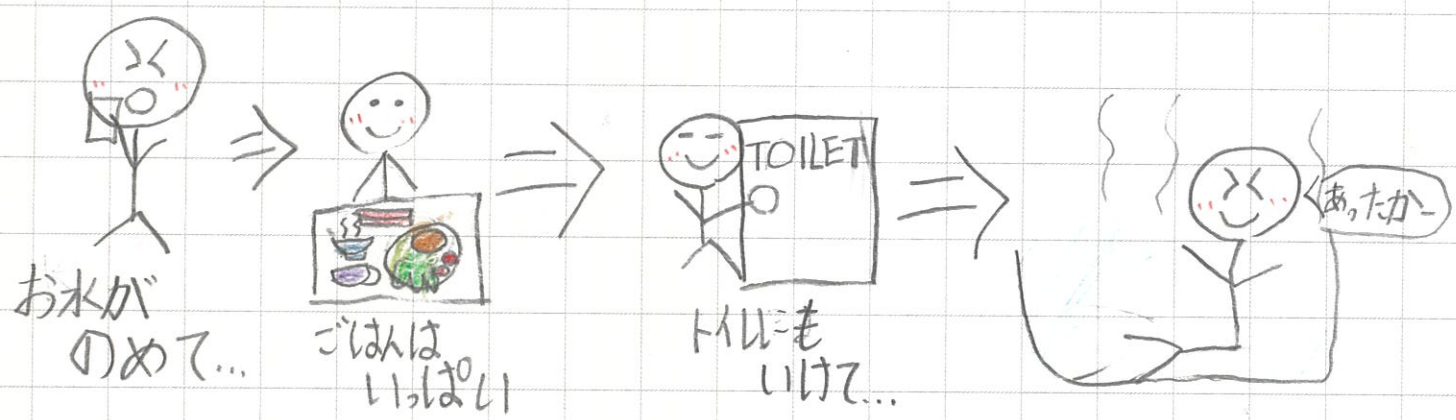
私たちにとって、水はとっても大切です。
お米を食べるのにも、おふろ、トイレでも使います。
あたりまえのようなそんざいですがいったいなければどうなっているでしょうか。

水がなければ…



お水も のめず…
ごはんも 0… ゼロ
トイレも…
おふろにも…
ということになります。

はんたいに、水があったら…



お水が のめて…
ごはんは いっぱい
トイレにも いけて…

まとめ

水がなければ、生きれない、水は大切。だから、せっすいする。
例えば、体をあらっている時はシャワーをとめるなどなど。
水がなくてこまっている人もいる。協力してあげてください。
水があって、あたり前じゃない。とっても幸せなことです。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智幸詩　小学校 4年　名前 本橋彩浪

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

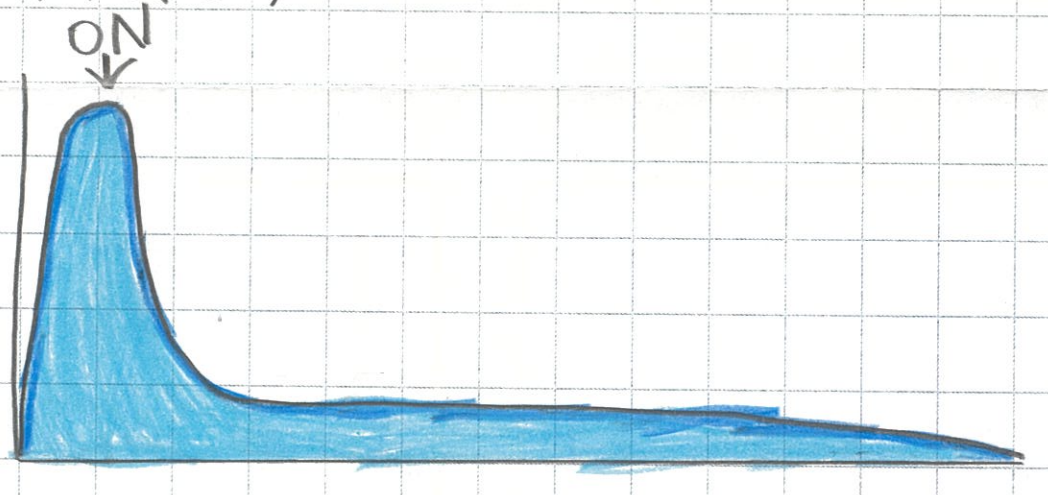
CO_2を減らす

環境に良い電気の使い方

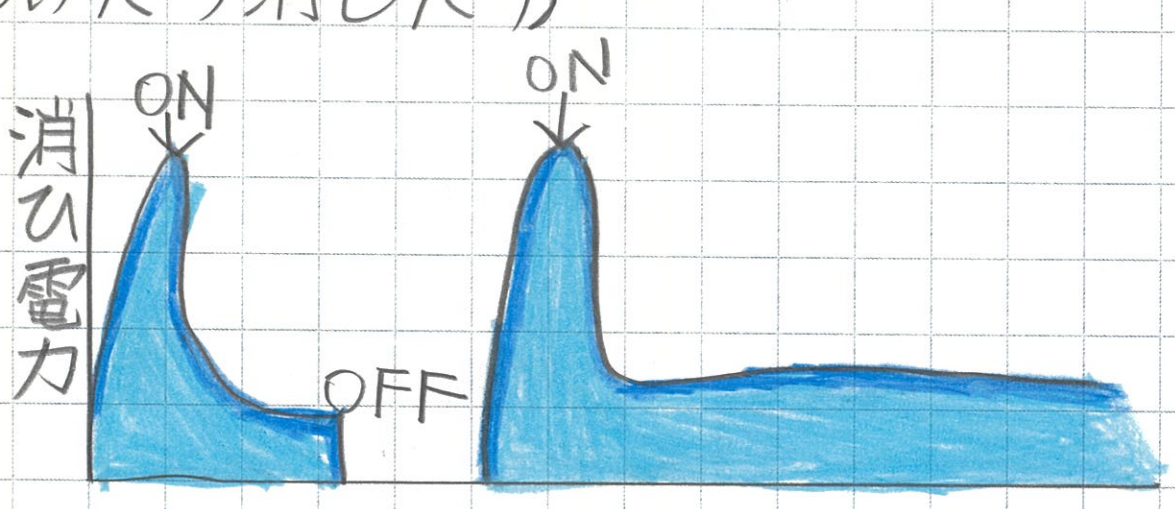
○エアコン
スイッチのON、OFをくり返さない。

理由
スイッチを入れてから10分～20分の間に一番たくさんの電気を使います。部屋がすずしくなってからは、少ない電気で動くことができるから、何回もスイッチをつけたり消したりするより、そのままのほうが電気を使う量が少なくなるから。
(日中に限る)

(つけっぱなし)

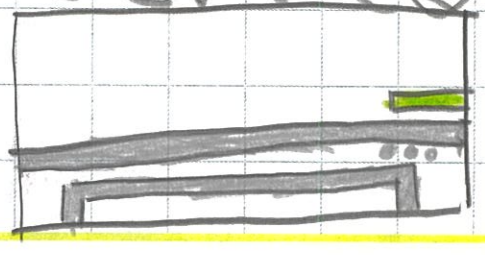


(つけたり消したり)



○帰宅後の快適性
短時間の外出であれば
つけっぱなしでもいい。
↑ (30分)
すずしく快適に保つことができる。

まとめ
CO_2を減らすためには、こまめにスイッチを切ったりつけたりせず、つけっぱなしのほうが消ひ電力が少なくなる。
そして、CO_2を減らすことができる。



「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯和歌山小学校 4年 名前 吉野谷 和宏
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

打ち水で地球を冷やそう!!

家庭でできる暑さ対策として打ち水があります。打ち水が暑さ対策に有効な理由は気化熱にあります。打ち水は朝・夕方の日陰に行うのが良いとされています。ぼくは、打ち水を家の周りのいろいろな場所に行って、温度を測ってみました。

- 地上から1mで測定・無風・温度計に直接日光を当てない
- 打ち水は地点B・Dに行う

地点A



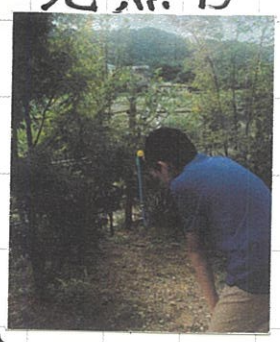
地点B



地点C



地点D



地点E

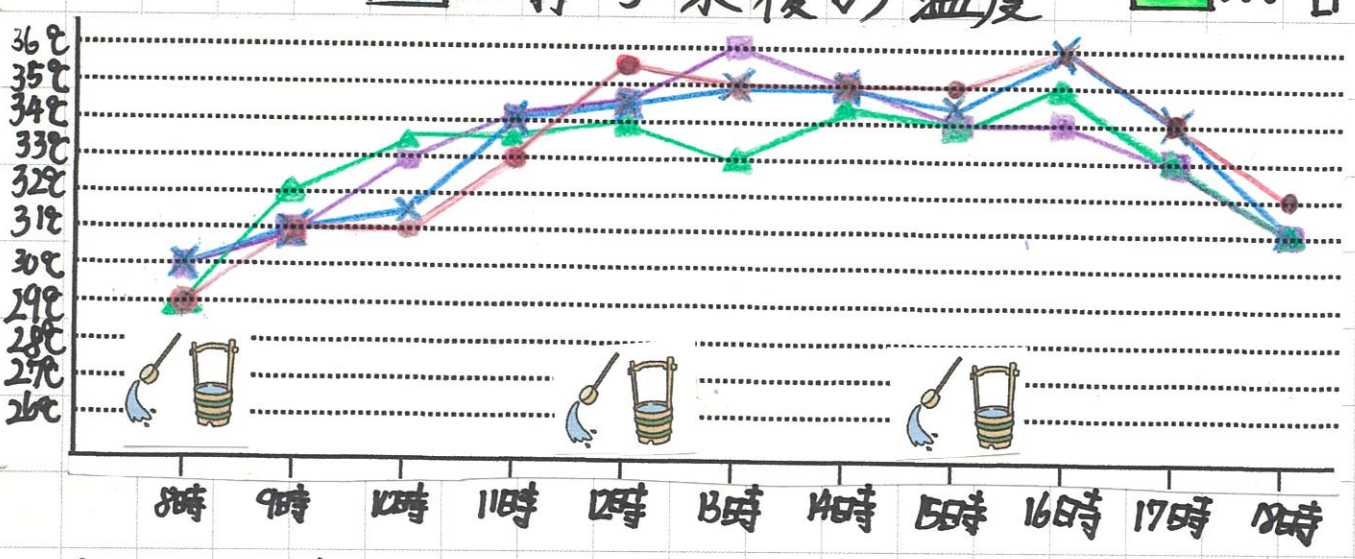


道路・日向　テラス・日陰　石の上・日陰→日向
土の上・日向　土の上・日向→日陰

	日の出 5時11分	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	日の入 18時53分
地点A（日向）		29	31	31	33	35.5	35	35	35	36	34	32	
地点B（日向）		30	31	31.5	34	34.5	35	35	34.5	36	34	31	
地点C（日陰）		29	32	33.5	33.5	34	33	34.5	34	35	33	31	
地点D（日向→日陰）		30	31	33	34	34.5	36	35	34	34	33	31	
地点E（日陰→日向）		30	32	32.5	31.5	32	32.5	33	33	34	33	31	
室内		26	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
市の気温		28	29	30	30	31	32	32	32	32	31	30	
天気		くもり	くもり	くもり	くもり	はれ	はれ	はれ	はれ	はれ	はれ	はれ	
打ち水時間		8時10分			11時50分			14時30分					

（単位℃）

□…打ち水後の温度　■…日陰の時間　昼から晴れ







- 気づいたこと

地点A・Bを比べると打ち水後の温度は少し下がった。
地点C・Dを比べると打ち水後の温度は下がらなかった。
打ち水後の水は1時間後に、日向は蒸発し、日陰は残っていた。

- 思ったこと　「打ち水は上手に使えば温暖化対策になる。」
打ち水は気化熱を利用するので、日向の短時間の温度を下げる。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山小学校　4年　名前 有田 圭佑

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

わがやのエコファミリーカップ



開さい期間・・・7/27(月)～8/2(日)
出場選手・・・お父さん、お母さん、お姉ちゃん、ぼく

開さいの理由・・・エコについて考えた時、節水、節電、ゴミ削減などが思いついた。ぼくもエコをしたいなと思った。そして、どうせするなら家族で楽しみながらやってみたいと思った。そこで、家族で競争することにした。

〈ルール〉
①節電、節水、レジ袋使用、マイボトル使用、ペットボトル購入の回数を調べる。
②家族みんなでエコを意識してがんばる。
③最後に、回数を各1点で計算して得点を競う（ただし、レジ袋使用とペットボトル購入は各-1点とする。）

〈結果〉

	節電	(点)	節水	(点)	レジ袋使用	(点)	マイボトル使用	(点)	ペットボトル購入	(点)	合計点数	
お父さん	一	(1)	一	(1)	丁	(-2)	正一	(6)	一	(-1)	5	4位
お母さん	正一	(6)	正一	(6)			正一	(6)	一	(-1)	17	1位
お姉ちゃん	正	(5)	下	(3)			正一	(6)	丁	(-2)	12	3位
ぼく	正	(5)	下	(3)			正一	(6)	一	(-1)	13	2位

☆優勝はお母さん☆

〈エコファミリーカップをしてみて〉
①わがやの平日は、学童や仕事にお弁当と水とうを持っていくため、ペットボトル購入数が少ないことがわかった。
②節電や節水は、みんなで意識したけれど、お父さんがよく消しわすれることがわかった。
③お母さんがスーパーで買い物をするけれど、エコバックを使うようにしていた。
④ぼくとお姉ちゃんは、冷蔵庫をあける回数が多かった。
☆一人でがんばるより、家族で競争すると楽しく続けられた。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯特別和歌山 小学校 四 年　名前 岩山奇衛太平

※こちらは必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

生ゴミを減らすぞ大作戦!!



僕の家ではコンポストを活用し、生ゴミを減らす工夫をしています。いつもは母が生ゴミを処理していますが、今年の夏は、僕も一緒に取り組み、ゴミがどのように減っていくか観察することにしました。

コンポストの紹介

第一号コンポスト



10年ほど使用
草木などに使用
長所 丈夫
短所 背が高く土をまぜにくい
使うとまぜにくい。

第二号コンポスト



あせ

長所 プラスチックのふた
生ゴミに使用
まぜやすい。
生ゴミが消えたのがよくわかる。
ピッタリのふ、たがないので雨水や虫が入る。
短所
土の様子が分かり虫を見つけておもしろかった。

第二コンポストに何かの植物が芽を出していた。





予想キュウリ・スイカ・カボチャ

エコポイント
生ゴミが新しい命に生まれかわる。

プランターに植えかえました。





コンポストはうごく
8月1日に食べたメロンのかわ(16日後)
ぜあつい所はなくなりうすくなっている。
(しぼんでいる感じ)



カビがはえたパン。
土に埋めずに上におくだけだと15日たっても形はほぼかわらずカチカチになりラスクのよう。アリがどんどんはこんでゆく。

まとめ 生ゴミを土の中に埋めると消えることが分かった。種や皮は残りやすい。土のカがすごいことが分かった。生ゴミはゴミに出さずコンポストを利用し生ゴミを減らしたい。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 上田勇気

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

僕のエコチャレンジ

ECO

僕は地球温暖化は非常に恐ろしいと思います。なぜなら、地球温暖化がさらに進行していくと、南極の氷がどんどんとけていってしまい、海面上昇を起こしてしまいます。それを起こさないためにもSDGsをがっています。2030年までに、全ての目標を達成することが目標です。達成するには、みんなの協力が必要です。そんななかで、僕が取り組んでることを説明します。

エアコンの設定温度を1度上げると、消費電力が約10～13%減り、CO2の排出量を減らすことができる

① エアコンは、二十八度から二十九度にしています。外が涼しい時はつけていません。

※エアコンと一緒にサーキュレーターを使っています。

→エアコンに背を向けて置き、冷気を部屋全体に行き渡らせて温度ムラをなくす。

サーキュレーター

② お風呂の残り湯で洗濯しています。これをすることで、水資源を守るエコ活動になります。

1回の洗濯で約30～40Lの水を再利用でき、水道代の削減にもなります。節水

非常に重要！震災時覚えておいてほしい！
1Lの洗浄水や生活水が衛生用水や火災などに対策できます！（断水対策として命を守る備えになります）

まとめ
地球温暖化が進行すると海面上昇が起きる。
そこで人々が協力しあって、二酸化炭素(CO_2)を減らし、SDGsも達成してほしいです。
僕もSDGsをこれから取り組んで行きたいです。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

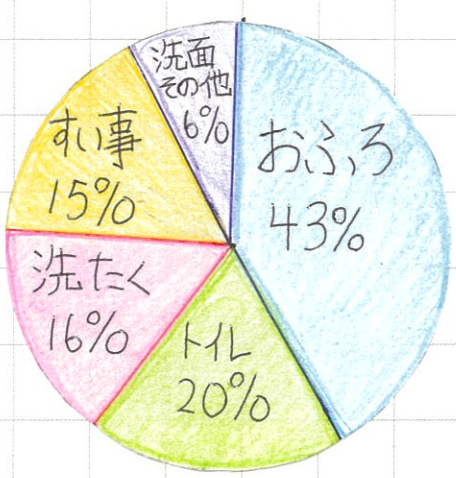
智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 岡 裕里奈

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

水の使い方について調べました!

私は夏休みにお母さんと料理を作りました。手を洗っている時、流している水を見て「この水、ちょっとむだづかいしてるんじゃないか?」と思ったので人間が一日でどのくらいの水を使っているのか調べることにしました。

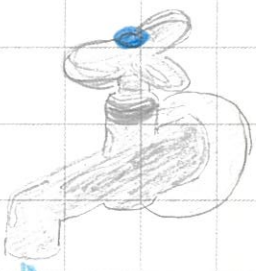
人間が1日に使用している水の量(単位(L))… 約230



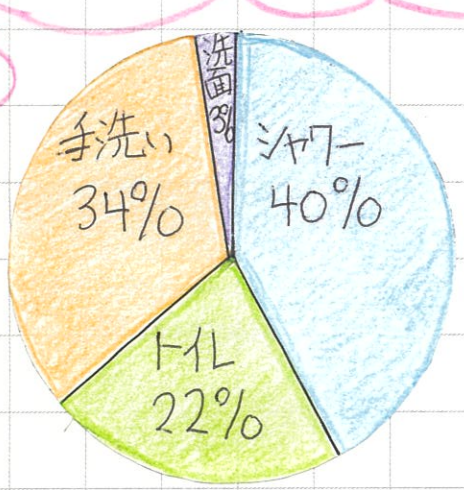
東京都水道局
「令和3年度 一般家庭水使用目的別実態調査」より







小学校4年生の私で考えてみると…こんな感じ?



私でもできること

① シャワーの使用時間は短くすませる
② トイレを流すときは、水の量を「大」と「小」で使いわける
③ 水を流しっぱなしにしない
㊉ コップにくんで使う

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

小学校 4年 名前 岡本 奏輝

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

3R(スリーアール)

3Rをいしきすると、
ごみがへる!?

Reduse(リデュース)

これは3Rの中で一番大事なことでいしきしてゴミになる物をへらすことをリデュースといいます。
例えば物を買うときに「これ本当にいるかな～」と考えたり、「これめっちゃほしい!!これさえ買えば、一生大事にする!!」と思いながら、決めることです。
みなさんもリデュースしてみましょう。

Recycle(リサイクル)

これはペットボトルはペットボトルの所に捨てて、ビンはビンの所に捨てて、がんはかんの所に才舎てるなどのことをリサイクルといいます。
ゴミは2種類あって、可ねんゴミと不ねんごみです。
みなさんは「資源ゴミ」というかもしれませんがぼくらの世界は「資源ゴミ」ということは許されないことです。なぜなら、昔から、「資源であって、ゴミじゃない」と言われているからです。
みなさんはリサイクルをしていますか?

Reuse(リユース)

これは形を変えずにもう一度使うということをリユースといいます。
例えば、フリマアプリなどを通して、自分の使っていた物をそのままだれかにあげたり売ったりして使ってもらうことをリユースといいます。シャンプーのつめかえなどもリユースです。
リユースはリサイクルより優先されるものです。
リユースもとても大事ですよ。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

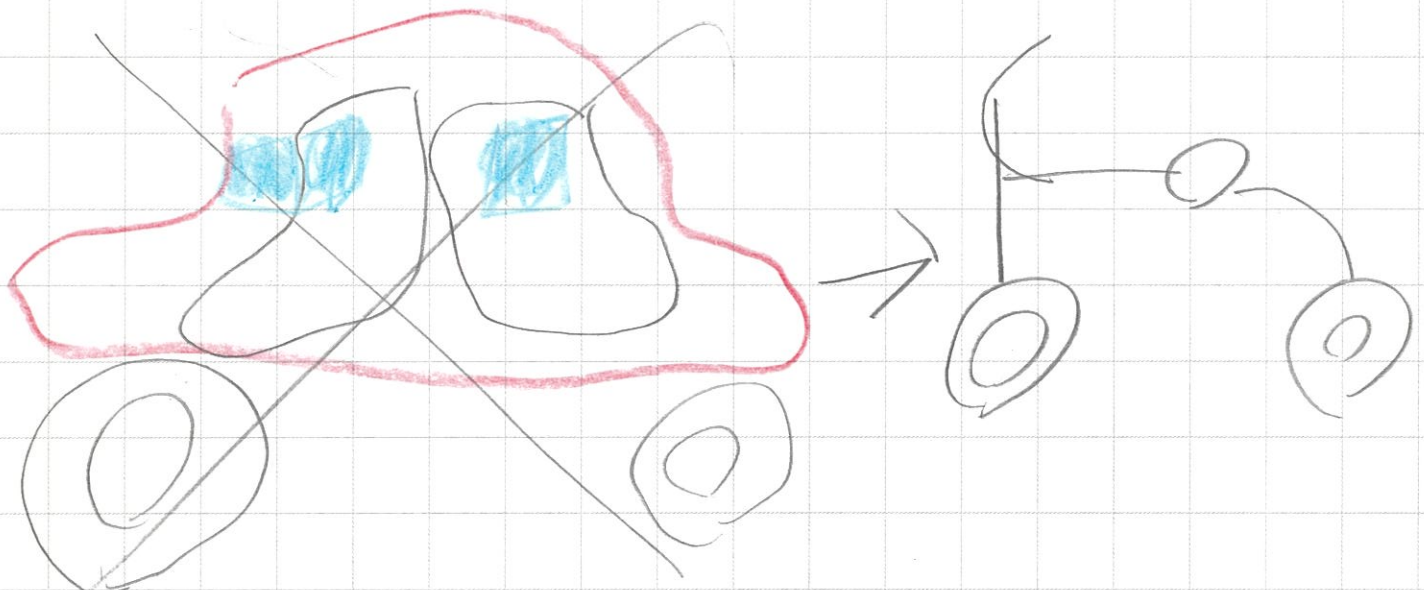
智辯和歌山 小学校 4年 名前 岡本 昇太

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

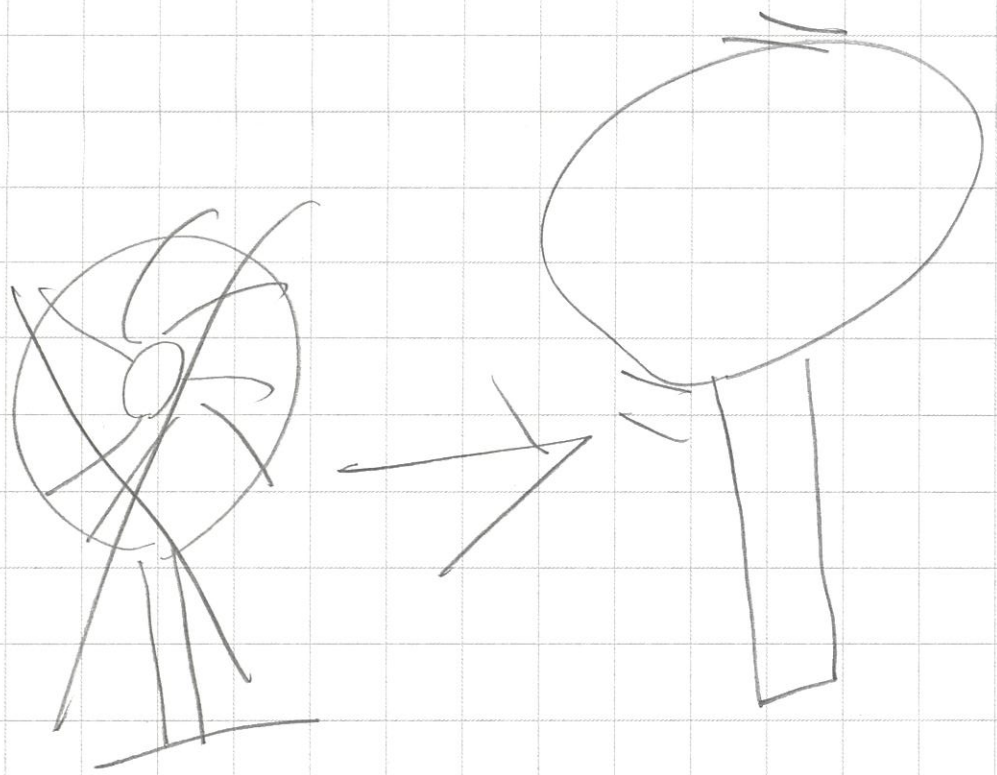
春夏秋冬

温だんかから守るために

一つ目は近場は徒歩や自転車でいくことです。
最近車を使ってしまっています。
近場でも車を使かっているのが多いです。
ぼくたち一人ずつがんばっていくのが大切です。
そして、



二つ目は節電です。
せんぷう機などを使わずに、うちわで、あおぐことです



このようにおんだんかを少なくできるのは自分達の努力です。そして地球もよろこんでほしいです。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

和詩学園和歌山 小学校 4 年 名前 川嶋優太

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

ペットボトル分別チャレンジ



ぼくの家の近くには、スーパーコーナットがあります。そしてスーパーコーナットの前にはこのようにごみ箱ができるごみ箱があります。ぼくはこのごみ箱に、ごみを分別しにいったことがありました。そのときにぼくは、ペットボトルをどうなるのかしらべてみました。⑥のボトルをリフォームというぎっしりでした。

① ペットボトルをきれいにして出す。

② 工場へ運ぶ

③ ペットボトルを細かくする。

④ きれいに洗う。

⑤ もう一度きれいなペットボトルのもとに戻す

⑥ ペットボトルのおちゃくにする。

⑦ ふくらませて形をつくる。

⑧ 新しい商品になる。

調べるとこう書いていました。「リフォーム」ぼくはこのようなことを見てこれもふくらませるとなんだか分別をするごみ箱にペットボトルをしてそのごみ箱にしてきましたボトルにもそして分別をするとエコになることが分かりました。



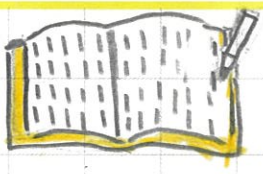
「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山小学校　4年　2名前 川西 棒香

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

勉強は世界をすくう!?かも…



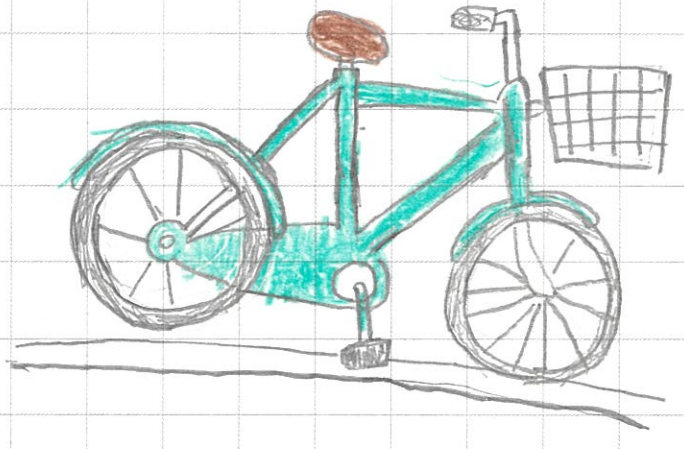
私は、夏休みの宿題がたくさんあ、て宿題を一生けん命や、ていった分、いつの間にかテレビを見る時間がへ、ていたことが分かりました。

エコ活動に10日間とりくんだ結果、18g/日×10日＝180gでした。この数字は大きくないけれど、こつこつ毎日続けていたから、すごく大きな数字になります。100日続けていたら18g/日×100＝1800gになるし、100人みんなでやったら1800g×100人＝180000gになります。私はこの数字がすごく大きりエコにつながると思います。

動画やゲームよりもマンガや本を読んだりしりすると エコにもなるし、知識もふえるし、読む力にも目がさめるので一石二鳥になります!

また私が一番エコだと思ったのは、「歩けるきょりの距動は、自動車を使わずに歩いた。」です。そのエコは10日続けたので、476g/日×10日＝4760gでした。私のエコチャレンジでは、これが一番大きり数字でした。私は習り事に行くのに自転車を毎日乗りました。それがぐう然エコにつながりました。自転車に乗るたてで、道もおぼえれるし、体力もつくのでこれも一石二鳥です!





「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

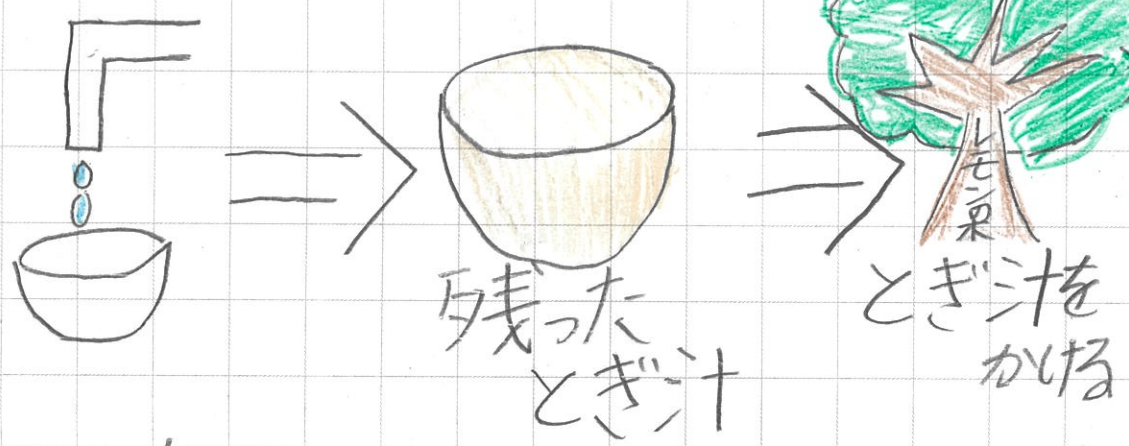
2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

小学校 4年 名前 齋藤 悠太郎

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

Reduce!! 米のとぎ汁で植物すくすく 大作戦

夏休み、お手伝いで夜ご飯を作った。僕は、お米担当で、人生で初めて米をといだ。その時にでた米のとぎ汁を有効活用できるとお母さんが教えてくれた。それが、大作戦のはじまりです。

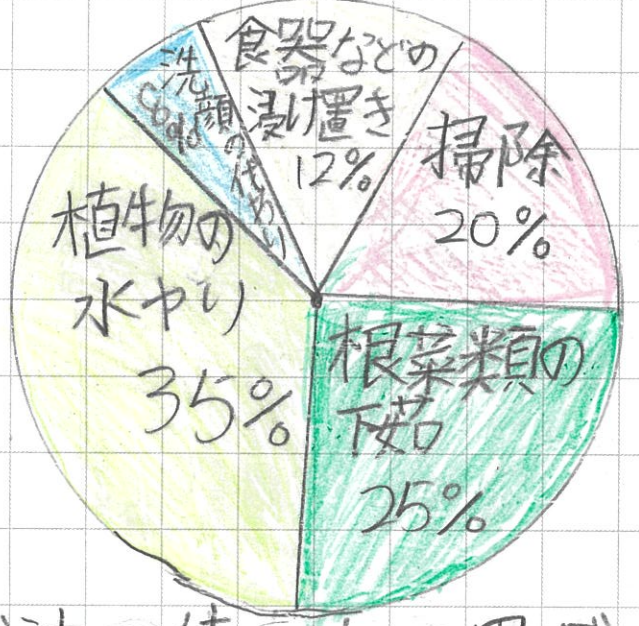


豆知識!!
米5合分で出るとぎ汁の量は、
2.5L～3L!!
⇒ペットボトル2本分

ここでも活やく

・大根を米のとぎ汁で下茹(したゆで)すると、アクや苦みが抜けて、大根がよりおいしくなります。
・とぎ汁に含まれるヌカの成分には汚れを吸着する性質があり掃除に使えます。だから、洗剤の使用量を減らせれます。





とぎ汁の使い方の円グラフ

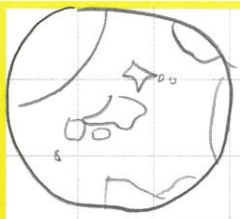
まとめ

米のとぎ汁でいろいろな再利用の方法があり、植物の水やりのかわりにする事はできるけれど、毎日かけるとカビがでるので気を付けます。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智晴詩園小学校 4年 名前 坂田進一郎
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。



地球温暖化対策





まずは自分ができることを探していこう。

1、私たちの日常生活での具体例

・省エネ・節電の工夫
エアコンの冷房を1℃高く、暖房を1℃低く設定する。
使ってない部屋の照明をこまめに消す。

・移動手段の選択
近距離の移動では自動車の利用をやめる。

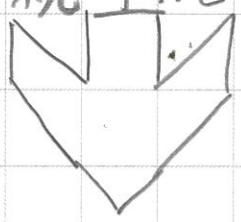
・資源ごみの削減
エコバックを持ち歩く。
食品ロスを作らない。



どうかな？みんなは、ちゃんとできてた？
これからどうなるかしりたい？OK）

2030年度；	温室効果ガス46%消滅
2035年度；	温室効果ガス60%消滅
2040年度；	温室効果ガス73%消滅
2050年度；	カーボンニュートラルの達成（全て2013年度比

まとめ
・省エネ・エコな移動、持続可能な選択を心がけましょう。



地球温暖化対策はこれからの未来へつながっていきます。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯詩和哥尺山小学校 4年 名前 坂中琉生

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

プラスチックごみの削減に挑戦!!

①夏休み中は家にいると冷房をかけっぱなしになるので、ぼくは少しでも省エネになるように家族が買い物に出かける時には冷房を止めてついて行くようにしていました。スーパーをまわっているとほとんどの食品や日用品はプラスチックトレーやナイロン袋に入って驚きました。プラスチックゴミの消滅にみんなはどうしているのかなと考えていたら朝日新聞にこんな記事をみつけました。

プラスチックごみの削減に努めていますか？

その理由は？ 複数回答、5位まで

何をすれば効果的かが不明	153人
量り売りなどがない	132
プラスチックは必要な素材	76
衛生面で心配	72
生活の利便性を失いたくない	71



具体的には何を？ 複数回答、5位まで

マイバッグを持ち歩く	1860人
分別して資源回収に回す	1745
詰め替え用製品を選ぶ	1484
マイボトルや水筒を使う	1426
過剰包装の商品を避ける	841

プラごみ削減に有効な方法は？ 全員が回答

食品トレーをなるべく使わない	1246人
弁当や総菜の容器を回収型にしてポイント還元	996
スーパーは「量り売り」で容器持参	782
ペットボトル飲料に100円のデポジットを付ける	710
レジ袋を全面禁止	701
洗剤やシャンプーなどは詰め替えのみ販売	664
飲料をすべてリターナブル瓶にする	629
牛乳やビールをリターナブル瓶にする	555
プラ容器包装のものを買わない	406
「過剰包装税」を導入する	403

複数回答、10位まで

②その中からぼくの(家族で)できそうな項目を見つけて7日間チャレンジしてみました。

できた ＼ 8月	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
食品トレーをなるべく使わない	△	△	△	△	△	△	△
マイバックを持参	○	○	○	○	○	○	○
分別して資源回収に回す	○	○	○	○	○	○	○
詰めかえ用製品を選ぶ	○	○	○	○	○	○	○
マイボトルや水筒を持参	○	○	○	○	○	○	○
その他がんばったこと	・野菜は自分の畑のものをカゴに入れて持ち帰る ・果物は直売所で箱買しプラスチックは使っていません。						

③結果
- 食品トレーをなるべく使わないというチャレンジはほとんど達成できませんでした。
- その他はできました。

④これからどうしていったらいいのか考えてみました。
食品トレーを減らしていくには、
(1)野菜や果物は直売所で箱買いしてくる。
(2)魚は切身でなく鯖で一匹をナイロン袋に入れてもち帰る。→家で七切る。
(3)肉は量り売りのところでトレーではなくナイロン袋だけでいいですと声をかけてみる

⑤これからも水筒持参でプラスチックごみの削減にがんばります。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

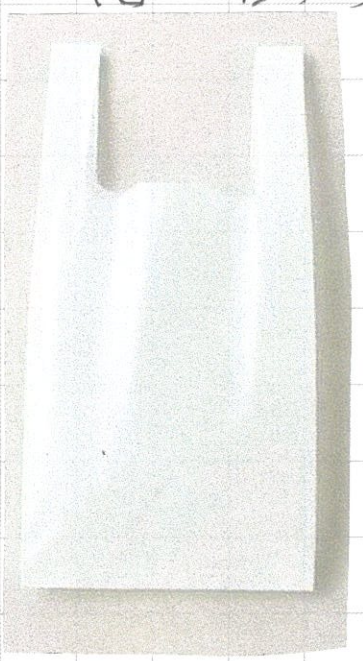
2026わかやまこどもエコチャレンジ 活動レポート

智辯学園 小学校 4年 名前 齋田 陽祐

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

ぼくの家ではレジ袋をもらうのをやめてお買物などはマイバックを使っています。

レジ袋は何でできているのか
・レジ袋は主にポリエチレンというプラスチック(合成樹脂)でできていて、その原料は石油です。



エコバックは何でできているのか
・ふつうのエコバック(ぬのせい)
・ふつうのエコバックは、おもにポリエステル、ナイロン、綿(コットン)、不織布などでできています。
・プラスチックのエコバック
、プラスチックのエコバックは主に石油から作られる合成繊維や合成樹脂でできています。



CO_2のちがい

ふつうのエコバック(ぬのせい)CO_2
約3kg~3.5kg

プラスチックのエコバックCO_2
約3kg~3.5kg

レジ袋CO_2約61g

まとめ
ふつうのエコバック(ぬのせい)とプラスチックのエコバックから出るCO_2はいっしょだけどふつうのエコバック(ぬのせい)の方が長く使えるからあまり作られてからCO_2を出さない。

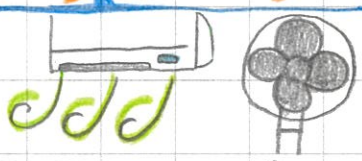
「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 谷坂しえり

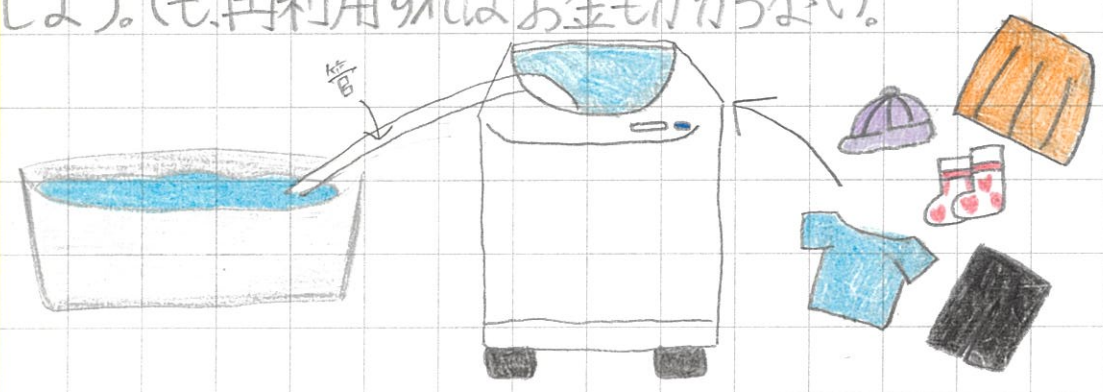
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

節水して、カーボンニュートラルに近づこう!!

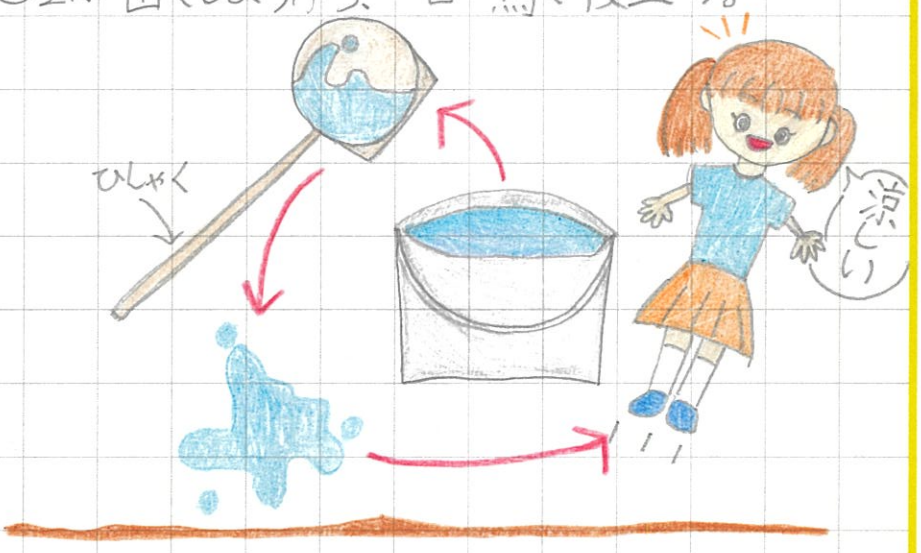


きっかけ①
私はいつも土曜日に祖母の家に行く。祖母は、お風呂の水を抜かない。何か他のことに使っているのかな?そう思ったから、聞いたり、タブレットで調べたりしてみました。

(1)洗たくに使う
洗たくに使う水の量は、少なくても32L、多い時は45Lだそうだ。水道の水では、水はたまるけど、料金がかかってしまう。でも、再利用すればお金もかからない。



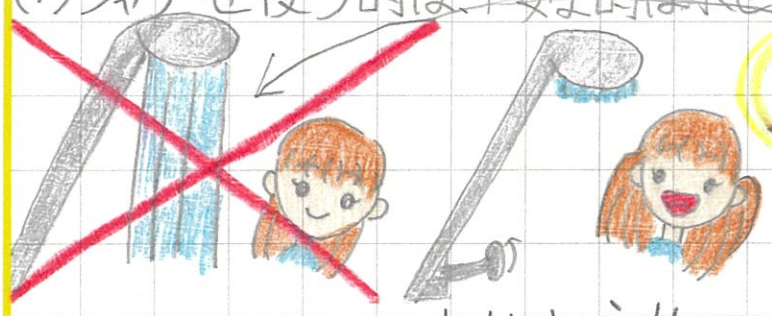
(2)打ち水に使う
最近暑くて、扇風機やクーラー、ハンディファンなど、電子機器を使わないと何もかもしんどい。電子機器を使うと、地球温暖化につながるCO2が出てしまうから、一石二鳥で役立つ。



節水してカーボンニュートラルに近づこう!!
～二酸化炭素をへらして、STOP!地球温暖化!～

きっかけ②
私は、あまり、手を洗う時など水を止めることが少ない。「止めなくてもいいよね」そう思っていた。けれど、CO2が出てしまうことが分かった。そのため、CO2をへらすには何ができる?

(1)シャワーを使う時は、不要な時は水を止める。



(2)歯みがきの時は水を止める。
手で水をすくって、うがいをするのは水がムダになってしまうから、コップを使う方が節水になる。



他にも…
- お米のとぎ汁を、家庭の植物や育てている物にまく

⇓

お米の栄養が入って、植物が育ちやすくなる。

- 台所では、強力な水圧にせず、並、小のどちらかで使用する… など!

まとめ
- 水を大切に使うと、カーボンニュートラルにつながる!
- 水を使う↔捨てない!→カーボンニュートラル!
  捨てたら…→地球温暖化!



- 水を捨てると、直接温暖化につながる訳ではなく、CO2がでるから、温暖化につながることが分かった。

これからも実せんしてみようと思います!

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 橋本千明

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

野菜長持ち大作戦!!



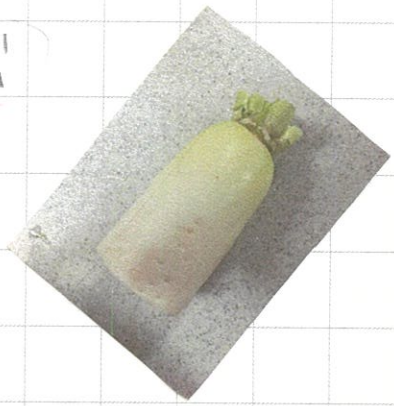
今の様子

♡みんなごはんを残さず食べている。
♡賞味期限をよく見ているので、むだなく食べられている。
△野菜がすぐにいたんで、捨てることが多い。

⇩

作戦

野菜を長持ちさせて、食品ロスをへらそう!!

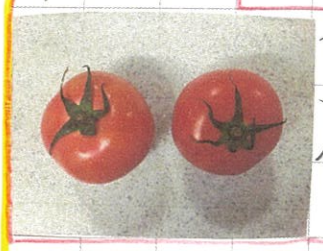


チャレンジ開始

☆よく捨てがちな野菜
・トマト⇨やわらかくなって、色が変わる。
・きゅうり⇨すぐにしなとなって、やわらかくなる。
・大根⇨量が多いので、使い忘れていたむ。
・えのき⇨色が変わって、変なにおいがする。
・もやし⇨すぐにいたんで、色が変わる。
・にんじん⇨半分に切ると、かぴかぴになる。

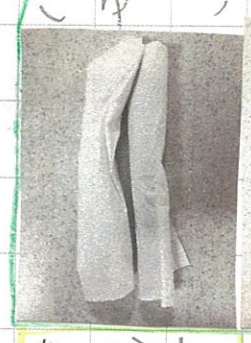


トマト



ラップに包んで
冷ぞう保ぞん
1週間もつ

きゅうり





1本ずつペーパーで包む
冷ぞう保ぞん
5~7日もつ

大根



ラップで包んで
冷ぞう保ぞん
2週間もつ

えのき



水分をしっかりふきとり
ラップで包んで
冷ぞう保ぞん
1週間もつ

もやし





未開封なうそのは
冷凍保ぞん
1カ月もつ

出典

・農家直伝 たくさんとれた野菜の保存と料理(永岡書店)
・食材の選び方と保存法(メディアパル)

にんじん





細切りにして
冷凍保ぞん
1カ月もつ

まとめ

・ちょっとの工夫で長持ちすることが分かった。
・野菜はだいたい冷凍すると長持ちする。
・おかげで食品ロスがへった。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動(かつどう)レポート

小学校 4年 名前 幡井泉海

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

3R　ナフサが少ない中どうしのぐのか

夏休みにスーパーに家族でお買物をしに行きました、いろんな物を買ってレジに行くとこんなものがはってありました。

ナフサ不足のためレジぶくろが不足しております。
ご了承おねがいします

これを見てぼくはお母さんに、
「お母さんエコバック持ってる？。」
と聞きましたするとお母さんはいいました。
「持ってるよ。」
と答えました。

まとめ

ぼくのお母さんのようにスーパーにはエコバックを持っていってなるべくレジぶくろを使わないようにしましょう。

ぼくはある日スーパーに買い物に行きました。
ぼくはおかしコーナーでポテトチップスを見にいきました。
すると…ポテトチップスが白黒になってました。

まとめ

ナフサ不足はとても大変

2025わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

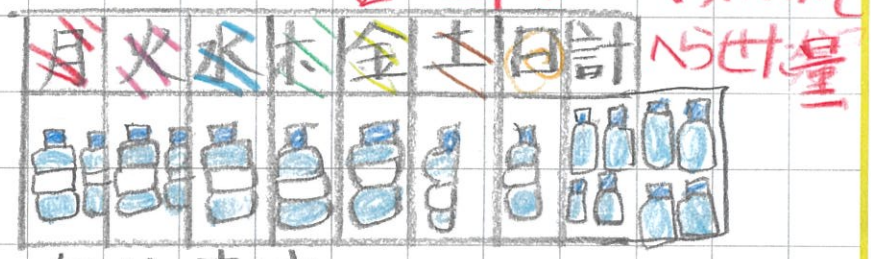
智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 細川 夏輝

※保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

Reduce (リデュース)

ペットボトル を極力使わない！チャレンジ！

今までは1日あたり2ℓの水のペットボトルを1.5個使っていました。それを使わないようにするというチャレンジをしてみました。



1ケ月で計算してみると、
1.5本×30日＝45本も使っている事になります。
そして、1年間で考えると547.5本ものペットボトルを使っていることになります。再資源化できる便利な物だけど、再資源化するエネルギーをへらせれば、もっとよいと考えました。





マイ水筒を持とう！

1人が毎日水筒を使えば、
1ケ月で約30本、1年で365本！
のごみがへらせます。





私の家では7月～8月の1ケ月間で、2ℓのペットボトル、45本を使わず過ごすことに成功しました。これからも続けていきたいと思います。

「目指ぜ、2ℓペットボトル547.5削減!!」



まとめ

「ちりも積もれば山となる」私だけじゃなくて、みんなでやれば大きな数字になります。ペットボトルを買わない、使わない作戦、身近な人に共有して、少しでもエコにこうけんするということが私にできることだと思います。

継続は力なり！

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山小学校　4年　名前 堀井愛梨

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

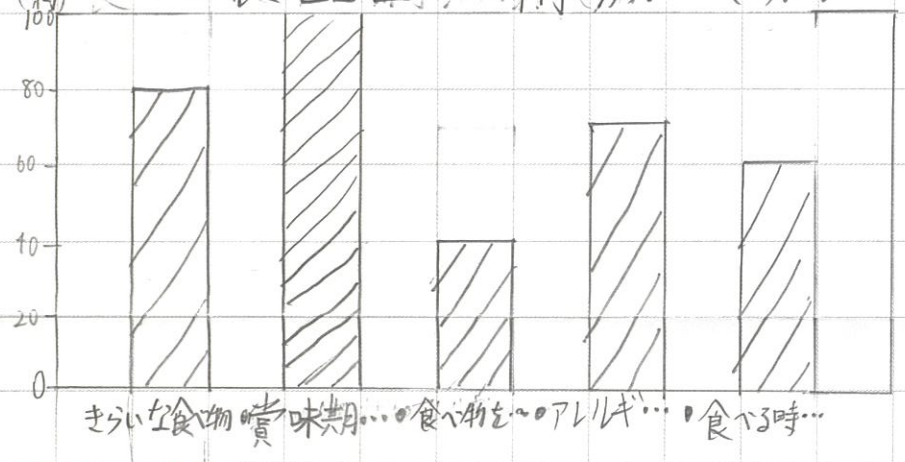
食品ロス削減

夏休みてゴミ捨て場に食べ物がいっぱい捨てられていました。ゴミの減少について考えました。

Q1 なぜ野菜のゴミが多いか。（どんな時に食べ物を捨てるか）
- きらいな食べ物
- 賞味期限がすぎた食べ物。
- 食べ物を買いすぎた。
- アレルギーの食べ物や食べたら病気になってしまう食べ物。
- 食べる時間が決まっていて、その時間がすぎそうになって食べ物を捨てる。

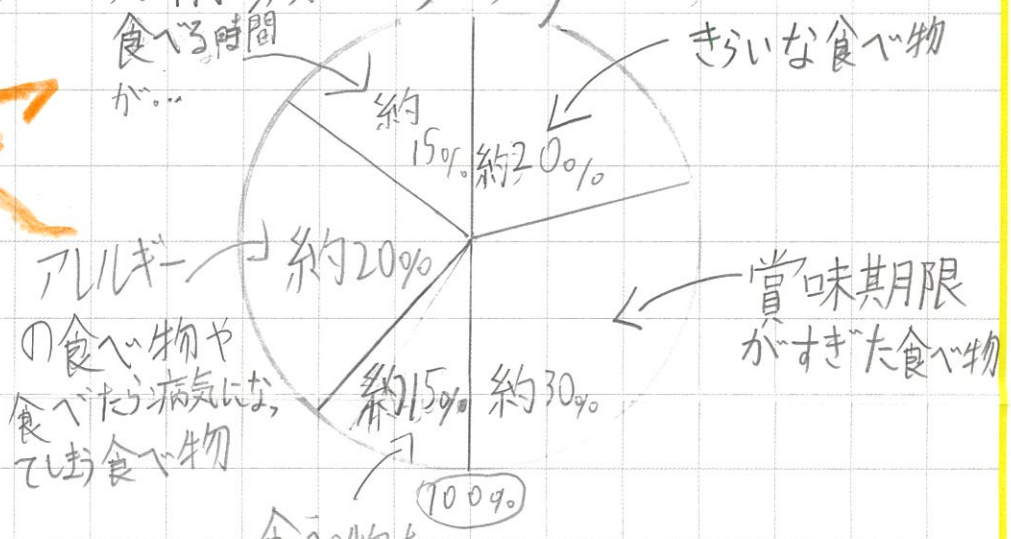
Q2 これらを減少させるために表を書こう。（ぼうグラフと円グラフ）

食品ロス削減（家）



家のゴミ

食品ロス削減（ラフ）



《気付いたこと》
- 賞味期限がすぎた食べ物と、きらいな食べ物をのこすことが大きい原因
- 食べ物を買いすぎたことは少ない。

きらいな食べ物ランキング＝野菜

1位	ゴーヤ
2位	ピーマン
3位	なす
4位	セロリ
5位	しいたけ

（子どものきらいな食べ物）

賞味期限切れしやすい食べ物ランキング＝

1位	わさびパウダー
2位	な。豆
3位	ドレッシングや焼肉のたれ
4位	牛乳や生クリーム
5位	もやしやカット野菜

《まとめ》
- 量をコントロールする
- 残った食べ物はアレンジをしたりする
- ※必要な分だけ管理し、使い切る

（表をかいて気づいたこと）

きらいな原因とは？
この5つには苦味や匂いが原因

賞味期限切れまとめは？
日常的に使う調味や冷とう品

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4 年　名前 眞下 遥

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

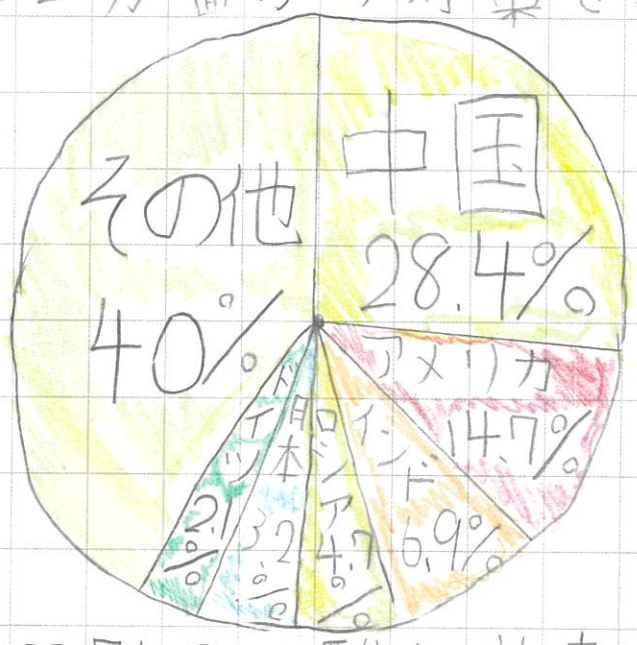
地球を守れ！世界の自然を守ろう！

夏、学校に行くまでの道がとても暑かったので、その理由の「地球温暖化」を少しでもおさえる方法はないか？と本で調べました。

①温暖化について

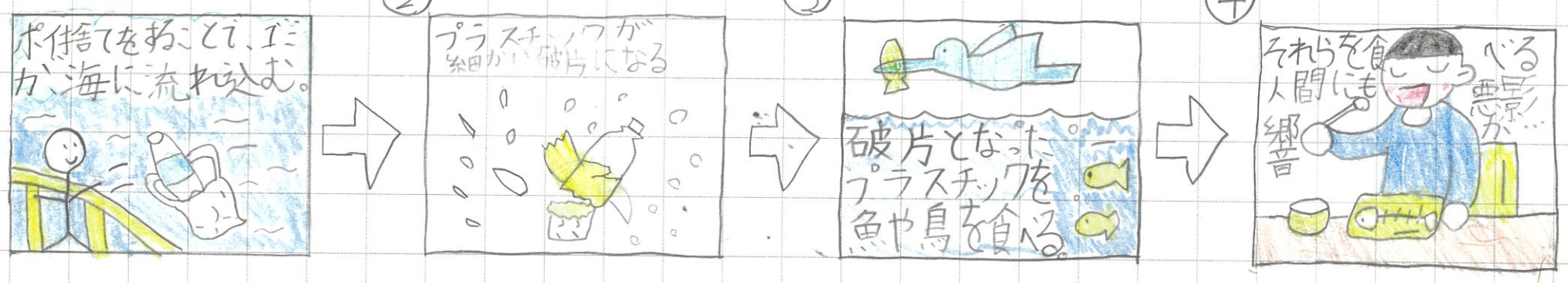
温暖化の原因となる二酸化炭素は、発電所や工場、自動車が大きな出所です。これらを理解し、二酸化炭素を減らす方向と温暖化による災害のひ害を抑える方向の2方面から対策を取る必要があります。

自分たちにできること
～ハザードマップを調べよう～
どんな災害がきても、大丈夫なように家族と相談することが大切だなと思いました。



国別の二酸化炭素のはい出量

②海の環境
～地球を汚染し続けるプラスチックゴミについて～



人類が作り出したプラスチックは、生き物の体に悪い影響をもたらします。現在、毎年800万t以上のプラスチックが、ゴミとして海に流れているのです。

自分たちにできること
～マイボトルをもとう！～
ゴミをへらすために！

まとめ
これ以上地球が熱くならないように、自動車を使わずに、歩くことや、ゴミを海に捨てないように、「ポイ捨て注意」のポスターをはることが大切だと思いました。他にも調べたことを生かしていきたいです。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 箕西 結衣

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

エコチャレンジ

私のエコチャレンジ
フードロスチャレンジ

私がチャレンジしたこと

1、ごはんを残さずきれいに食べる
◎できた
①どんなことがエコにつながるのか
・残した食品⇒「もったいない」
・はいきに使うエネルギー⇒「もったいない」

2、和歌山の食品を食べました。
◎できた(和歌山のはんいでできた。)
①どんなことがエコにつながるのか
・食品を運ぶ燃料をへらすことができる
◎できた(水)

3、出かける時水筒でお茶を持っていきました
◎できた
・どんなことがエコにつながるのか
・水筒を使うことでペットボトルのプラスチックごみをへらすことが出きる。

・飲み物を運ぶエネルギーをへらすことができる。

4、牛乳パックをさい利用
◎できた
・どんなことがエコにつながるのか
・牛乳パックを使ってまな板にする
↓
つかい捨てだからまな板のようにあらわなくていい
↓
水をせっけんできる。

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4 年　名前 門口 桜子
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

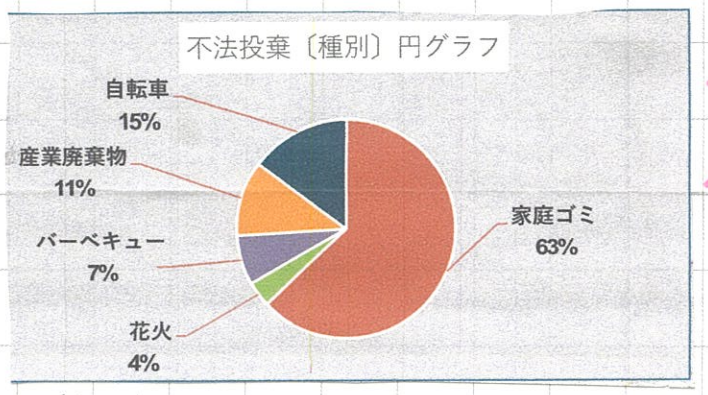
地球温暖化 ～ゴミ編～

ここ最近、歩道などに、たばこやペットボトルなどを捨ててあるのでタブレットで調べてみました。

☆注意（油だんしてはいけない）禁止（きんし）

不法投棄…廃棄物の処理及び清掃に関する法律」の第16条にかかれてあり、山林や河川敷、道路、公園、他人の土地だけでなく、自社敷地内での穴掘り埋設や放置もふくまれる！

個人の場合は5年以下の懲役または千万円以下の罰金、法人の場合は最大3億円の罰金！



参考 国土交通省 九州地方整備局

(地球温暖化の他に)

また、有害物質の流出、悪臭、害虫発生、土砂災害などが起こる

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智辯学園和歌山 小学校 4年 名前 吉國朱咲

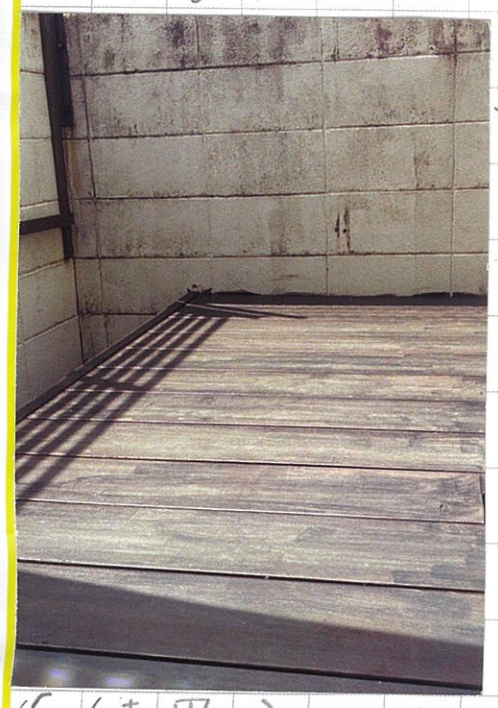
※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

ウッドデッキを涼しくしよう。

わたしの家にはウッドデッキがあります。南向きにあるのでとっても暑いです。少しでもかいてきにすごすことができないかと考え、ウッドデッキを涼しくする計画を考えました。

まず、1日の中で1番暑い時間に、ウッドデッキの日なたと日かげのそれぞれの温度を測ります。その後、ウッドデッキに水をかけて、日なたと日かげの温度を5分後ごとに測っていき、温度に変化があるか調べていきました。

日なた　　日かげ　　日なた　　日かげ



↘水をかける前↙





↘水をかけた後↙



（結果）

	水をかける前	5分後	10分後	15分後	20分後	25分後	30分後
日なた	43℃	37℃	40℃	38℃	38℃	36℃	38℃
日かげ	39℃	35℃	37℃	34℃	36℃	34℃	36℃

水をかけた後それぞれ温度は下がるけど、かけた水は暑さですぐかわいてしまいます。だから、5分ごとに水をかけながら温度と、しばらく時間がたつと温度はまた上がってしまいました。水をかけた後、思っていたけれはすぐに水をかけてしまうため、涼しくするには、水をかいてきにすごすことができました。



「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

智美詩　小学校 4 年　名前 若宮奈那

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

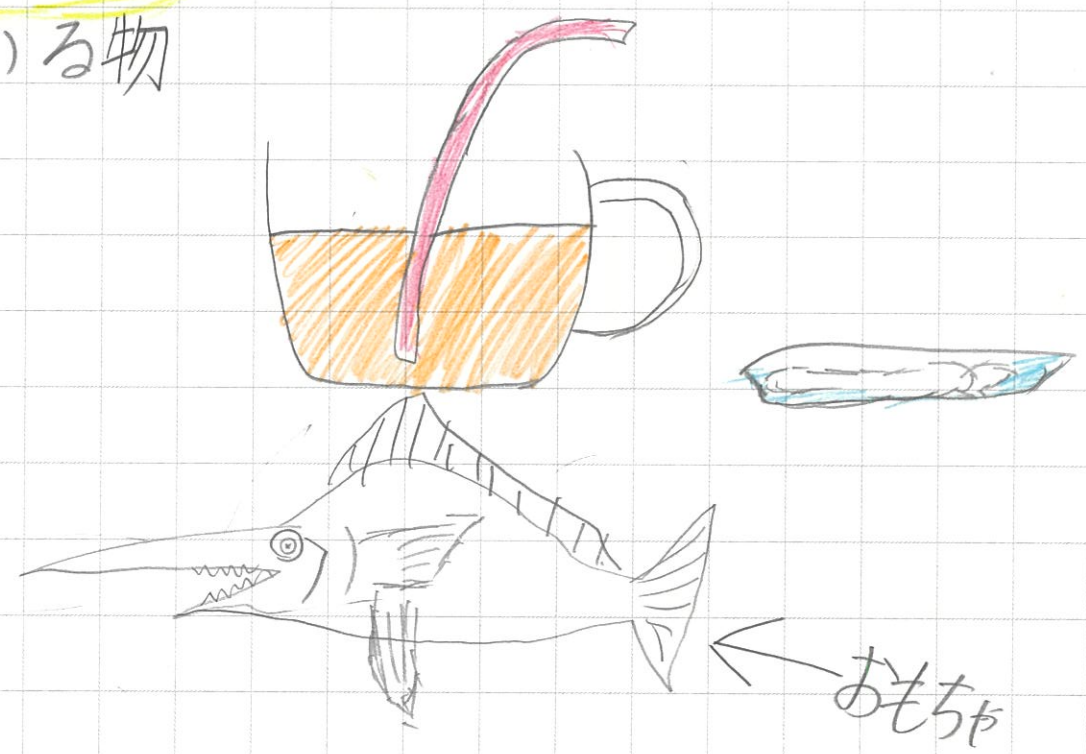
一

環境問題になっている プラスチックゴミを へらすための活動

プラスチックが利用されている物

家の中にあるプラスチック
- コップ
- ストロー
- おもちゃ
- お肉や魚入った入れ物

外にあるプラスチック
- プランター
- ゴミ箱
- おもちゃ



2021年6月にはプラスチック資源循環戦略が策定され、プラスチックの代替えとなる素材は3種類あります。
①古紙を主原料にした【パルプモールド】、サトウキビを圧搾した際に出てくる【バガス】
②再生プラスチック
③バイオプラスチック
地球の環境を守るために新素材に変えるといいと思ったけどコストがかかるため、思うように普及していないという問題があると分かった。
プラスチックとエコ素材の価格をくらべたら最大で10倍の開きがあると分かった。

商品	エコ素材	プラスチック	価格差
ストロー	紙6.6円	0.64円	10倍
スプーン	木6.9円	4.34円	1.6倍
ボールペン	紙165円	17.6円	9.3倍

私の活動
これからは、ストローは紙の物を使ったり、食品トレーはリサイクルボックスへ入れたりして少しでもプラスチックゴミをへらす活動をしていきたいです。

2026わかやまこどもエコチャレンジ
活動レポート

「だったん」
和歌山県環境ポータルサイト
イメージキャラクター

智芽吉幸 小学校 4年 名前 月島田 乙希

※こちらに必ず記入願います。保護者の同意が得られた児童のレポートは、このままの状態でホームページに公開します。

水の量をへらす



・どうやってへらすの？

方法、
1.お風呂のシャワーを使わない時は出しっぱなしない
2.手を流している時はいる時とりな時は止める
3.こまめに蛇口を閉める
4.食器を洗う時は水を流したままにせず、「ため洗い」をする

まとめ

使うときと使わないときを考えて行動して水の量をへらしていこう！



・どうして出しっぱなしはダメ？

理由
1つめ
・まわりの物を壊す
・水があふれて床や壁をぬらしてカビが生えてしまうから

理由
2つめ
・水が足りなくなる
・きれいな水を作るにはたくさんのエネルギーや手間がかかるから。

理由
3つめ
・お金がかかる
・使ってないのに水が出続けると、そのぶん水道代が高くなる