

令和5年度

かんきょう チェックノート

なつやす

My Summer Eco-Challenge Notebook

夏休みエコチャレンジ!



ほくえいちょう
風車と名探偵コナンのまち **北栄町**

はじめに

私たちの暮らしは時代とともに大きく変わってきています。今ではあたり前になっているスイッチや自動センサーで部屋を明るくしてくれる電気、流し続けてもなくなる水、朝決められた場所に出しておけばいつの間にか収集されているごみ。



今まで便利で快適な生活をどんどん進めたことで、私たちは地球の環境にずいぶん無理をかけています。

最近、私たちの暮らす地球がどんどん暑くなっているのを知っていますか？「地球温暖化」といいますが、これはごみや燃料を燃やすことや、電気を作るときに出る二酸化炭素 (CO₂) が原因になっています。

今のような生活を続けていると地球が暖かくなりすぎて北極や南極の氷が解けてしまったり、異常気象が増えて農作物が育たなくなったりして、私たちを含めた多くの生き物が地球に住めなくなってしまうと考えて、北栄町では令和元 (2019) 年 12 月に「気候非常事態宣言」を行いました。

令和 5 (2023) 年 4 月には「2050 年北栄町脱炭素ロードマップ」を作り、2050 年までに北栄町から出す二酸化炭素 (CO₂) を実質ゼロにすることを目指しています。



北栄町ホームページ

このノートは、地球を救うため、私たちの未来のために、私たちが夏休みにおうちでできることがないか、考え、行動するためのノートです。暮らしの中で「環境にやさしい行動」や「もったいない」に気づき、こまめに電気のスイッチを切ったり、食べ残しをなくしたりするだけで、あなたもエコチャレンジャーです。ぜひ挑戦してみてください。



このノートに書いてあることにチャレンジして、その結果を 6、7 ページに記入して、学校に提出してね。提出してくれた全員に、エコチャレンジの認定証と参加記念品をプレゼントするよ！何が届くかは楽しみに！



「SDGs」は、人の豊かな生活とともに地球上の全ての生き物が生きていける自然環境を守り、未来もずっと暮らし続けられる社会にしていけるために、世界中のみんなと 2030 年までに取り組む 17 の目標です。自分のことだけを考えるのではなく、自然や生き物のこと、他の国の人たち、困っている人たち、大人になった私たち、未来の人たちのことまで考えて、みんなで環境や全ての生き物にやさしい行動をしていくことなのです。北栄町は「人と自然が共生し 確かな豊かさを実感するまち」を目指しています。

世界を変えるための 17 の目標

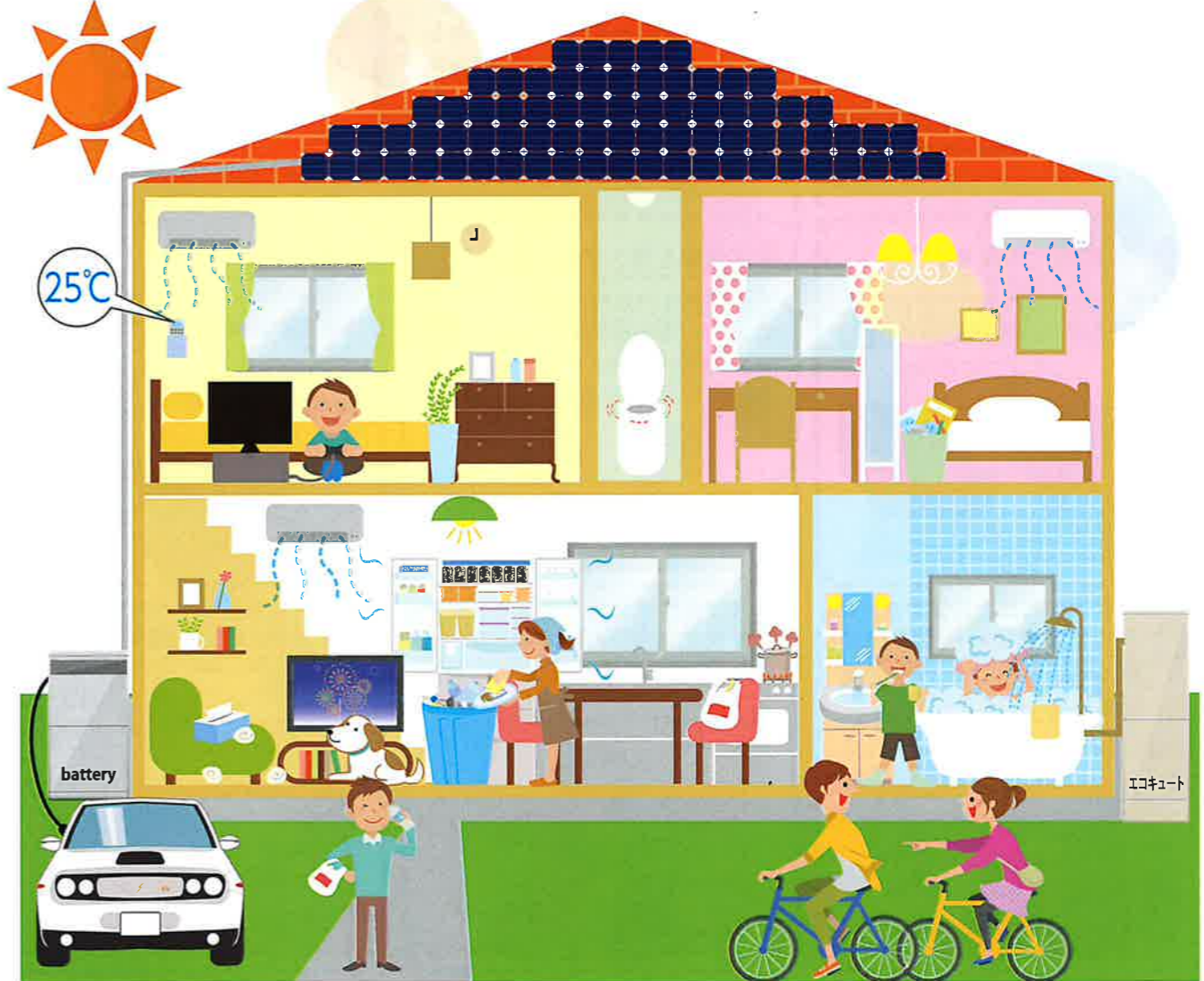
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



気づく

下の絵の中から、

- ①身のまわりの「もったいない」を探して△をつけてみよう！
どんな「もったいない」があるかな？
- ②二酸化炭素 (CO₂) をへらすのに役立つものを探して○をつけてみよう！



こたえ

- ①身のまわりの「もったいない」
 - ・人がいないのに電気を消さず放置
 - ・テレビを消さず放置
 - ・冷蔵庫の設定温度が低い
 - ・家族がそれぞれの部屋で冷房を使っている
 - ・冷蔵庫のドアを開ける時間が長い
 - ・冷蔵庫のホコリを掃除していない
 - ・冷感庫にものを入れすぎ
 - ・天気の良い日に屋内でエアコンを使っている
 - ・外出時にペットボトルのジュースを買って飲む
 - ・食品を分別せずにごみ袋に入れて捨てる
 - ・買ったものを捨てる
- ②二酸化炭素 (CO₂) をへらすのに役立つ
 - ・屋根の上の太陽光パネル
 - ・太陽光パネルで発電した電気をためる蓄電池
 - ・電気自動車
 - ・部屋を冷やさない空気清浄機
 - ・エアコンを効率的に使う
 - ・エコカー
 - ・自転車
 - ・徒歩

かんが 考える

わたしたちの未来のために何ができるかな？

自分でできる「エコなこと」はどんなことがあるか、お家の人やお友達と話し合ったりして考えてみよう。



次の①～⑭の中から自分に何ができるかな？何ができるかな？考えたら、実際にやってみてね！①～③はみんなで共通チャレンジ、④～⑭の中から自分で3つのチャレンジを選んで、6ページに記入して、1週間エコチャレンジに挑戦してみよう！

※「エコ」…エコロジーから生まれた言葉で、このノートでは「地球にやさしい」という意味 「エコチャレンジ」…地球にやさしい行動

① 早寝早起きをする。

早く寝ることでムダな電気を使わず、朝は6時に起きて規則正しい健康的な生活をしよう。



② 食事を残さず食べる。

食事を残すとごみになるよ。日本では、まだ食べられるのに522万トンの食品（毎日おむすび1億個以上の量）が捨てられています。



③ 使わない照明はこまめに消す。

部屋を出るときは短時間でも照明を切ろうね。



④ テレビを見る時間を1時間短くし、見ないときは電源を切る。

リモコンで切ると待機電力を使っているよ。



⑤ 天気の良い日は外で元気に遊ぶ。

家では電気を使うよね。暑いので水分はこまめにとろうね。



⑥ 冷房の設定温度を28℃にする。

設定温度を1℃上げると約13%節電ができるよ。



⑦ 冷房を使うときはドアを開けっ放しにせず、扇風機を上手に使う。

ドアが開いてると部屋を冷やすのに余分な電気を使うよ。暖かい空気は上に、冷たい空気は下にたまるので、冷房の吹き出し口を上に向け、扇風機やサーキュレーターで部屋の空気を回そう。



⑧ 家族がいつしょの部屋で過ごす。

冷房も電気も一つですむよね。



⑨ 冷蔵庫の開け閉めは短い時間で、開ける回数を減らす。

開けている時間が長いと冷やすのに余分な電気を使うよ。



⑩ 冷蔵庫にもものをつめすぎない。料理は冷ましてから入れる。

冷やすのに電気をたくさん使うよ。



⑪ ごみを分別して捨てる。

まだ使えるものや、資源になるものを分けることで、ごみの量が減るよね。



⑫ 買い物にはマイバックを持っていき、割り箸やストローはもらわない。

家族にもすすめてね！



⑬ ティッシュを使いすぎない。ハンカチや雑巾を使うと資源を節約できるよ。



⑭ 温水洗浄便座のフタを閉める。

閉めると節電になるよ。夏場は便座暖房・温水機能を「切」にするともっと節電になるよ。



⑮ シャワーを出しっぱなしにしない。

1分間に出る水は約12ℓ！出しっぱなしはもったいないね。



⑯ シャンプーや石鹸を使いすぎない。

使いすぎると、すすぎにたくさん水を使うよね。



⑰ しっかりタオルで乾かしてからドライヤーを使う。

ドライヤーは短時間でもたくさんの電気を使うよ。使う時間を短くしよう。



⑱ お風呂は家族が続けて冷めないうちに入る。

保温や追い炊きの電気やガスを使わずに済むよ。



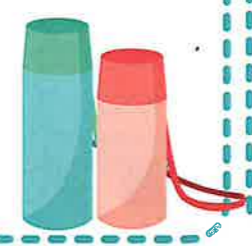
⑲ 歯磨きのときは、水を出しっぱなしにせずコップを使う。

水の量が少なくてすむよね。



⑳ 出かけるときは、水筒を持って行く。

飲み物を買うと、ごみが出るよ。



㉑ 止まっているときは、車のエンジンを切るようお家の人に声をかける。

燃料の節約と排気ガスの削減になるよ。



㉒ 短い距離は歩くか、自転車で行く。

時間にゆとりを持って、お家の人と一緒に取り組んでみよう。健康にも良いよ。



㉓ 夏は打ち水をする。

地面や風が涼しくなるよ。雨水をためて使うと、より節約になるね。



㉔ エアコンフィルターや照明器具のお掃除のお手伝いをする。

こまめに掃除をすると、節電になるよ。



他にも、家族や友達みんなのできる身近なエコはたくさんあるよ！探して、気づいて、考えて、できることから実践してみよう。

ごみを減らすための大事な合言葉 「4R」って知ってる?



ボクたちは地球の資源を使って生活し、毎日たくさんのごみを出しているんだよ。
このままだと、いつか地球の資源がなくなってごみがどんどん増えてしまうかもしれないね。

4Rって? ごみを減らして地球の資源を大切に使うために、私たちができ
る次の4つの行動の頭文字「R」をとって「4R」といいます。

Refuse
リフューズ
ごみになるものを断る
レジ袋や必要のない包装は断るなど

Reduce
リデュース
ごみを減らす
つめかえのできる製品を選んで買うなど

Reuse
リユース
ものを繰り返し使う
いらなくなったものを必要な人にゆずる、マイはしを持ち歩いて使うなど

Recycle
リサイクル
使い終わったものを資源として再利用する
古紙やペットボトルなどを資源回収に出すなど

分別しよう! 再生 (リサイクル) できるもの

びん	びんやタイルなど	缶	けんせつざいりょう 建設材料など
ペットボトル	せんざい 洗剤ボトルや ぶんぐ 文具、作業着など	かみ 紙	ノート、ティッシュ トイレトーパーなど
ぬの 布	き かい 機械を ふく 布 (ウエス)	はっばう 発泡トレイ はっばう 発泡スチロール	いえ けんせつざいりょう 家の建設材料

やってみる

3、4ページの「考える」で考えた自分でできるエコな取り組みの中から、①～③の共通チャレンジと、④～⑭の中から自分で選んだ3つの選択チャレンジに1週間挑戦してみよう!



令和5年度 夏休み ほくえいキッズ エコチャレンジ

このページを切り取って学校に提出してね! がんばってチャレンジしてくれたみんなに参加記念品をプレゼントするよ!

できたチャレンジに☺をつけよう。	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日	が 月 日
共通チャレンジ							
① 早寝早起きをする。 							
② 食事を残さず食べる。 							
③ 使わない照明はこまめに消す。 							
選択チャレンジ (3・4ページから自分の選んだ取り組みを書こう)							
今日☺がついた数を記入→							

エコチャレンジの感想かんそう



エコチャレンジをしてみて、
どうおも思ったか感想かんそうを書いてね。

学校がっこうや地域ちいきでしたい地球ちきゅうにやさしいチャレンジ



地球温暖化ちきゅうおんだんかを防ふせぐために、学校がっこうや地域ちいきでどんなこと
ができるのか、アイデアおしを教えてね。

ふりがな		が <small>が</small> 学 <small>こう</small>	こ <small>こう</small> 校 <small>が</small>	しょうがっこう 小学校
な <small>な</small> 名 <small>まえ</small>	前	が <small>が</small> 学 <small>が</small>	ね <small>ねん</small> 年	ねん 年
				くみ 組