



みんなチャレンジ!

エコノート

がっ こう まい にち
学校や毎日のくらしのなかでCO₂を減らそう

		学校
年	組	名前



沖縄市

地球温暖化ってどういうこと？

この100年間で地球の平均気温が
0.74℃ も上がった。

さらにこの先も気温が上がると予測されている。
「1℃くらい暑くなっても大丈夫だけどな」なんて思った？
ところが！

この1℃の変化で、
生き物が増えたり減ったり、
その影響を受けた生き物が
さらに増えたり減ったりして
大きな変化となってしまう。
また水不足や異常気象、
病気が増えるといったことが
心配されている。

つまり、
地球温暖化というのは
大問題 なのだ。

どうして地球は 温暖化するの？

温暖化にはいろいろな要因があると

考えられているけれど
なかでも大きな要因となっているのが
二酸化炭素 (CO₂)。

CO₂ は地球をあたためる温室効果ガスのひとつで、
多すぎると地球の温度を上げてしまう。

ところが毎日のくらしのなかには

このCO₂ を出してしまうことがいっぱい。

たとえば電気やガスの使いすぎ、水のむだづかい、

たくさんのごみ……。



地球にやさしいこと、 はじめよう

地球の問題はわかった。

でも、どうしたらいいのって思うよね。

まずは温暖化が問題だって知ること。

つまりもう君は温暖化対策の一步をふみ出しているよ。

今、世界の国々や企業などが力を合わせて
地球の環境を守るとりくみをおこなっている。

そして、わたしたち一人ひとりにも
できることがたくさんあるんだ。

その具体的な例がこのノートに書いてある。

わたしたちがおこなうとりくみは

「CO₂ の排出量を減らすこと」

につながる。一つひとつのとりくみは

小さなことだけれどその積み重ねが

確実に地球の未来を救うんだ。

よ読んで、できそうなことからはじめよう。

このノートの使い方

このノートには、

CO₂ の排出量を減らす方法がたくさんっている。

また、クラスや地域の人々でとりくむと、

どのくらいのCO₂ を減らすことができるのかが

わかるような計算式もあるから

ぜひチャレンジしてほしい。

一人ひとりの力が集まると、

大きな力になることがわかってもらえるから。

最後に記録表があるから、ぜひ記録をつけて、

どのくらいできたかな、とたしかめてみてね。

続けるなかで「こんなこともできる！」と

思いついたときは、

メモに書き込んで、実践しよう。



学校でできること



教室編

教室でできることを思いついたらメモしておこう

☐
☐
☐

使うときだけプラグを入れる

テレビ、黒板消しクリーナーなど教室にある電気製品は使うときだけプラグをコンセントに差しこめば省エネになります。

電気を消す

使っていないところに照明がついているのは電気のむだですね。省エネのために、クラス全員が教室を出る時は、忘れずに消しておきましょう。

風とおしタイムの実施(4～10月)

冷房がついている教室の場合は、外の様子をこまめにみて、風があつてすずしく感じられる日は冷房を止めて、窓を開けましょう。省エネになります。

給食を残さず食べる

給食の残りはごみとなり、燃やすためにCO₂が出てしまいます。残さず食べれば、ごみが出ないのです。

こんなこともできるよ

- ▶ えんぴつ、消しゴムは
精いっぱい使いきる

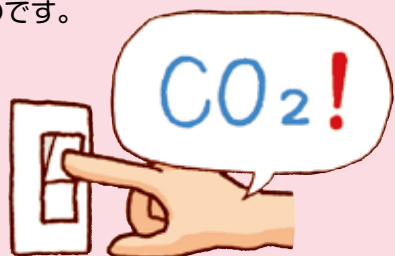


- ▶ ごみをきちんと分け、
紙ごみはリサイクルに出す

◎牛乳パックは、水洗いし、切り開いて出す

省エネとCO₂

電気やガスは、おもに石油や石炭を燃料として、つくるときにも使うときにもたくさんの二酸化炭素(CO₂)を出しています。だから、エネルギーを使わないように気をつける省エネはCO₂を出さないようにするための有効な方法なのです。



ブラケットタイムの実施(11～3月)

部屋があたたまっている昼前後や下校直前の時間帯は暖房器具を切り、その時間はブラケット(ひざかけ)を使用したり上着をはおってあたたかさを保てば、省エネになります。



みんなでチャレンジ・減らそうCO₂

◎メモ帳を作ろう

使い終わったプリントやおたよりなどのいらない紙1枚(3g)を捨てずに再利用した場合、すぐに捨てた場合と比べてCO₂が3g減らせます。みんなで紙を持ちよって、メモ帳を作りましょう。



減らせたCO₂は 1枚あたり3g×集まった紙の数 枚=合計 g

学校でできること



校内・校庭・周辺編

雨水をためて再利用する

ベランダや校庭にバケツを置き、雨水をためて打ち水や植物の水やりに再利用します。

緑のカーテンをつくる

教室の窓辺をおおように緑を育てると、夏をすずしくすごすことができます。



枯れ葉を集めて肥料をつくる

枯れ葉を集めて容器に入れ、水を加えて1年置くと腐葉土という肥料ができます。枯れ葉を捨ててもやすとCO₂が出ますが、肥料にすれば有効に利用できます。

野菜を育てる

車や列車などを使って遠くから野菜を運ぶのではなく、自分たちで育てた野菜を食べれば、運ぶために使う燃料が節約できます。それに、新鮮な野菜はおいしいですね。

電気を使わずに夏をすずしくする工夫

地面に水をまく「打ち水」は、まいたあたりの気温を少し下げる効果があります。使う水は雨水やふろの残り湯などを再利用することがルールです。緑のカーテンは、窓辺にツル植物などをカーテンのようにして育て、太陽の光をさえぎったり、葉の近くの空気が冷えたりする効果を使い、部屋のなかをすずしくします。



学校でできることを思いついたらメモしておこう

☐
☐
☐

こんなこともできるよ

- ▶ みんなで草むしりをする（除草剤を使わずにすみます）
- ▶ うがいのときに水を流しっぱなしにしないよう、コップを持っていく
- ▶ 学校で出たごみで肥料をつくる



音を消すために水を流さない

水のむだづかいはやめましょう。

トイレをきれいに使う

汚したらすぐにきれいにすると汚れがこびりつかず、そうじが簡単に済み、洗剤や水の節約になります。



みんなでチャレンジ・減らそうCO₂

◎手分けして学校内を点検しよう

必要のない照明を消しましょう。

減らせたCO₂は 白熱電球1か所あたり9g × か所 = 合計 g
 蛍光灯1か所あたり2g × か所 = 合計 g
 点検の結果減らせたCO₂は合計 g

家でできること



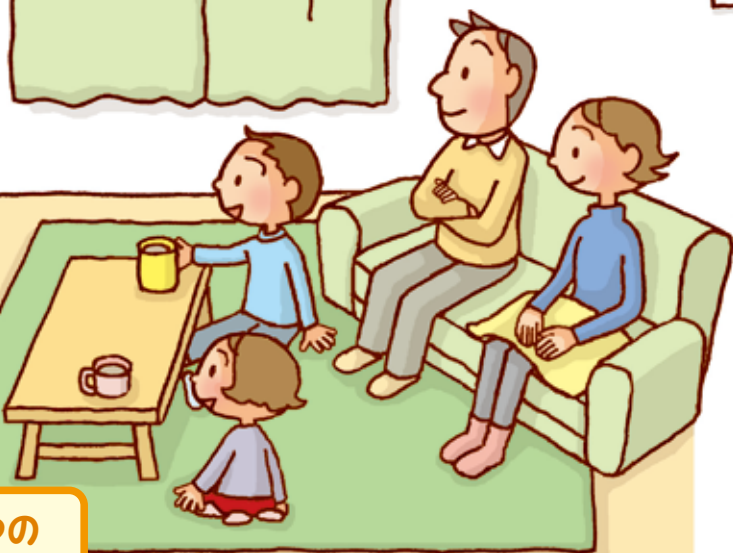
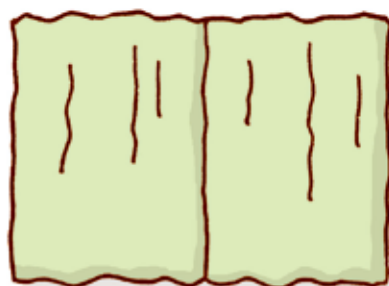
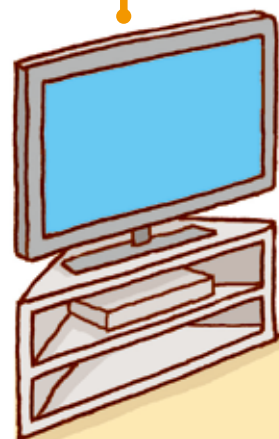
リビング・キッチン編

テレビの音量は 大きすぎないように

テレビの音量は大きいほど電気を使います。音量はほどほどに。

冷房は28℃、暖房は20℃にする

暑いときはよりすずしく、寒いときはよりあたたかく温度設定をしがちですが、冷房は28℃、暖房は20℃に設定すれば、省エネになります。



電気カーペットやこたつの 設定温度をひとつ下げる

重ね着をする、くつ下を二重にはく、ブランケットを使うといった工夫で、暖房器具の設定温度を下げてあたたかすことができます。

家族みんなで同じ部屋ですごそう

家族が同じ部屋に集まると、エネルギーを使う場所が1か所ですみ、省エネになります。

エコクッキング

キッチンはいくさんのエネルギーを使う場所ですが、余熱（冷めきらずに残っている熱）や電子レンジを上手に使用すれば省エネができます。また、ごみも工夫次第でぐっと減らすことができます。これをエコクッキングといいます。



リビングやキッチンでできることを思いついたらメモしておこう

☐
☐
☐

こんなこともできるよ

- ▶使っていない電気製品のプラグを抜く
- ▶エアコンと扇風機を同時に使う（空気がめぐって効率よくききます）
- ▶テレビをつければなしにしない



冷蔵庫のドアを むだに開けしめない

何か入っていないかな、なんて開けていませんか。開けしめをするたびに電力を消費しています。



ごみの分別をする (缶、ペットボトル、紙パック、プラスチック)

ごみはきちんと分けることで、資源となります。



冷蔵庫を開けたときはすばやくしめる

必要があって冷蔵庫を開けるときの、あけている時間が長いと温度が上がってしまい、下げるために電力を消費しますから、すばやくしめましょう。



みんなでチャレンジ・減らそうCO₂



◎地球にやさしいお湯のわかしがたをマスターしよう

次のポイントに注意しながらお湯をわかしてみよう。

- ・やかんにふたをする⇒**-8g**
- ・やかんは底が平らで大きなものを使う⇒**-3g**
- ・やかんの底の水をふき取ってから火にかける⇒**-1g**
- ・炎をやかんの底からはみ出さないように調節する⇒**-6g**

すべてのポイントをクリアできれば⇒**-18g**

減らせたCO₂は 1人あたり18g×人数 人＝合計 g

家でできること



水まわり・子ども部屋編

じゃ口をこまめにしめる

こまめにしめれば、むだな水を止めることができます。



トイレの大と小のレバーを使い分ける

大と小では使う水の量が違います。おしっこときは小で十分です。



ふろのふたをこまめにしめる

ふろのふたが開いたままだと熱が逃げてしまいます。こまめにしめましょう。



手や顔を洗うとき、お湯を使わない

お湯をつくるにはエネルギーが必要です。水で大丈夫なときは、お湯を使わないように心がけましょう。

トイレの暖房便座は使い終わったらふたをしめる

ふたが開いたままだと便座をあたためるために余計な電気を使います。使い終わったらふたをしめて。

ふろのお湯でからだや頭を洗い、シャワーを使わない

シャワーの流しっぱなしは水とエネルギーのむだづかい。ためておいたふろのお湯をじょうずに使いましょう。

節水とCO₂

水を大切にすると、なぜCO₂の排出を減らすことができるのでしょうか。それは、きれいな水をつくるためにはたくさんのエネルギーが使われているからです。使ったあとの汚水をきれいにするときにもエネルギーが必要で、CO₂を出しています。



水まわりや子ども部屋でできることを思いついたらメモしておこう

☐
☐
☐

こんなこともできるよ

- ▶ 上ばきはお湯ではなく水で洗う
- ▶ シャワーを使う時間を1分短くする
- ▶ 家族が続けて入浴する
- ▶ 紙のうら面をメモ用紙に活用する

えん筆は手動でけずる

電動のえん筆けずりをやめて、手でけずれば省エネになります。



こまめに電気を消す

机の電気スタンドや部屋のあかりは使うときだけつけましょう。

早めに寝て、エアコンを使う時間を短くする

夜、早めに寝ることで、冷暖房を使う時間を短くすることができます。



みんなでチャレンジ・減らそうCO₂

◎じょうずに部屋のそうじをしよう

次のポイントに注意しながら部屋をそうじしよう。

- ・そうじ機をかける前に部屋を片付ける⇒-3g
- ・ほうきやぞうきんなどでそうじをしてそうじ機の使用時間を5分にする⇒-13g
- 両方のポイントをクリアできれば⇒-16g

減らせたCO₂は 1人あたり16g×人数 人=合計 g



毎日のくらしのなかで

マイはしを持ち歩く

使い捨てのお店の割りばしを使わずに、自分の
はし、マイはしを持ち歩いてくりかえし使いましょう。

つめかえ商品を使う

使い終わった容器をごみに
しないでくりかえし使うことが
できるつめかえ商品を選ぶと
ごみを減らすことができます。

こわれたものは 修理して使う

こわれたらすぐに捨てるの
ではなく、直して使えないか、
考えてみましょう。自分で直
せなくても、おうちの人に相
談してみましょう。ごみを減
らすことができます。

自動車を使わず、バスや鉄道、 自転車を利用する

おうちの人から自動車で出かけようとしたら、バ
スや鉄道、自転車で行くことはできるか考え、で
きそうだったら提案してみましょう。みんなで乗
り物を使うほうが省エネになりますし、排ガスも
少なくすみます。

年上の人の 着なくなった 服をもらって 着る

まだ着られるのにサイ
ズが合わなくなった
服は捨ててしまわずに、
だれかにバトンタッチ
しましょう。ごみを減
らすことができます。



グリーン購入

買い物をするとき、値段や品物のよさなどに加えて、環境に
やさしい商品を選ぶことをグリーン購入といいます。包装の少
ない商品、再生した素材を使った商品、地元でつくられた商品、
旬の食品などを選ぶことはグリーン購入です。

◎再生品を選ぶ

再生プラスチックや再生紙な
ど、一度使われたものが原料に
なって再生した素材でつくられ
た商品を選びましょう。再生品
をあらわすマークが目じるしです。



古紙を再利用したノートなど
にはグリーンマークや再生紙
使用マーク



牛乳パックを再利用し
たトイレトペーパー
やティッシュペーパー
などにはパックマーク



ペットボトルを再利用
した文具やごみ袋など
にはPETボトルリサ
イクル推奨マーク

毎日のくらしのなかでできることを思いついたらメモしておこう

☐
☐
☐

こんなこともできるよ

- ▶ ピクニックやキャンプなどで出たごみは持ち帰る
- ▶ フリーマーケットを開いて、使わなくなったものを
だれかにゆずる。

包装の少ない商品を選ぶ

何度も商品を包んだり袋にいれたりする
ことをかじょう包装といいます。ごみを増
やしてしまいますので、簡単な包装、省包
装の商品を選びましょう。



旬の食べものを 食べる

季節はすれのものはつくつ
たり運んだりするのにエネル
ギーがかかります。なにより、
旬のものはおいしいですね。

◎旬の野菜

- 春 春キャベツ、アスパラガス
- 夏 トマト、とうもろこし
- 秋 れんこん、さつまいも
- 冬 だいこん、ほうれん草

近くでとれた食品を買う

遠くから運んでくるとたくさんのエネルギーがかかりますが、近く
でとれたものは運ぶためのエネルギーがおさえられます。地元でとれ
たものを地元で食べたり使ったりすることを「地産地消」といいます。



みんなでチャレンジ・減らそうCO₂

◎マイバッグを使い、包装の少ない野菜を選ぶ

「今度の日曜日」など日を決めて、買い物に行った人は、マ
イバッグを持っていき、包装の少ない野菜などを選ぶことが
できたか、チェックしよう。

減らせたCO₂は 1人あたり62g × 人数 人 = 合計 g



とりくみの記録

毎日、または週に何回、何曜日などと決め、地球にやさしいとりくみの記録をつけましょう。自分ひとりで行ったのか、みんなで行ったのかを選んで○をつけ、空欄にはとりくみの内容を書きます。日付とできたかどうかを記入していきましょう。

日付	自分で 電気を消す	みんなで トイレの大と小のレバーを使い分ける
5月15日	○	○
5月16日	×	○
5月17日	△	△
5月18日	○	○

○できた △ややできた ×できなかった

日付	自分で	みんなで	自分で	みんなで	自分で	みんなで
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						

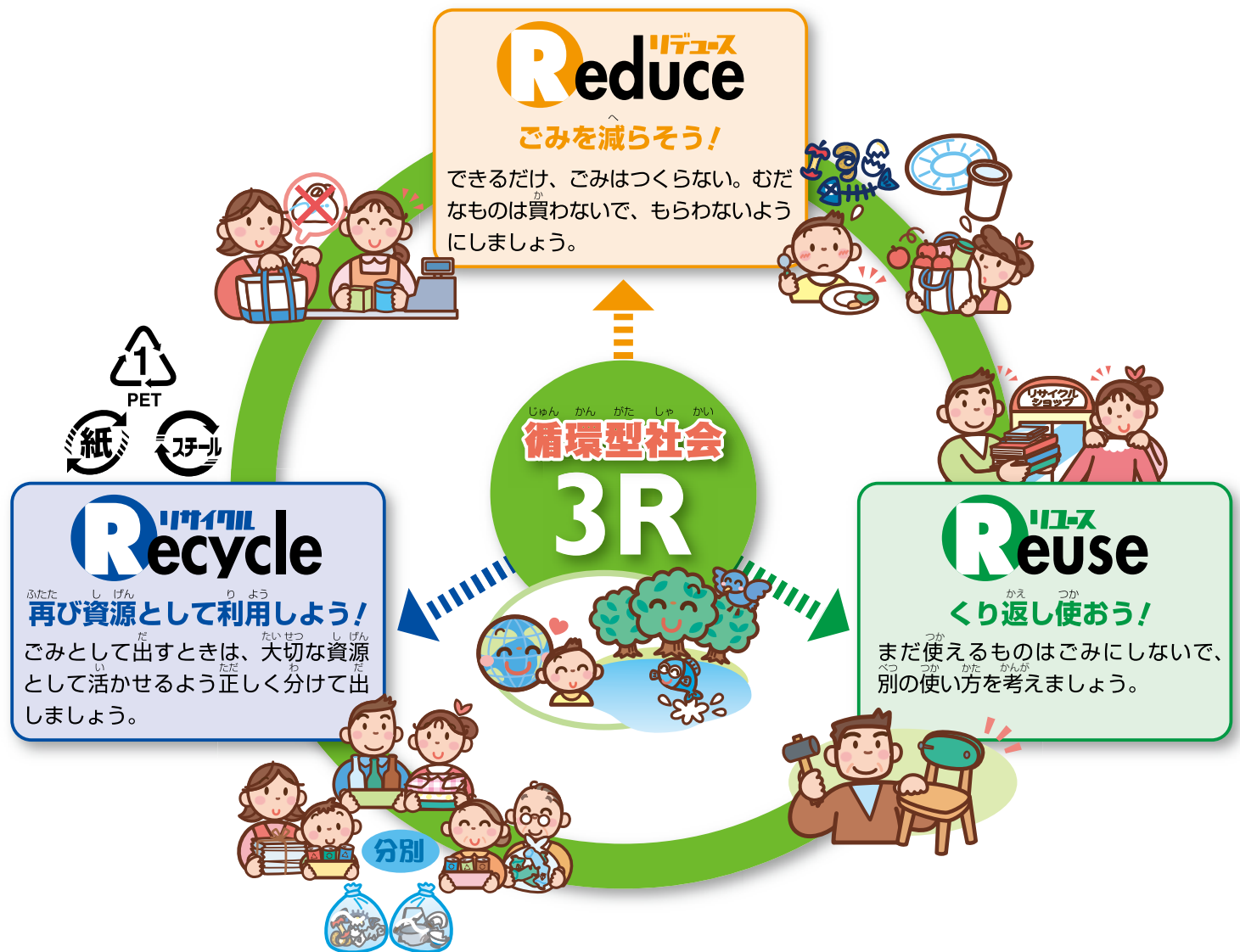


地球にやさしいとりくみで減らせるCO₂の量

このノートで紹介しているとりくみを行うと、どれくらいのCO₂が減らせるか、参考にしましょう。
※これは、家庭でとりくんだ場合の1日1人当たりの数値です。

ページ	とりくみの内容	減らせるCO ₂ の量
4	使うときだけプラグを入れる	65g
4	電気を消す	2g
4	ブラケットタイムの実施(石油ファンヒーターを使う時間を1時間短くした場合)	96g
5	風とおしタイムの実施(冷房の運転時間を1時間短くした場合)	28g
5	給食を残さず食べる	4g
8	テレビの音量は大きすぎないように	1g
8	冷房は28℃にする	46g
8	暖房は20℃にする	53g
8	電気カーペットの設定温度をひとつ下げる	186g
8	こたつの設定温度をひとつ下げる	49g
8	家族みんなで同じ部屋ですごそう	464g
9	ごみの分別をする(缶の分別を徹底する)	2g
	(ペットボトルの分別を徹底する)	7g
	(紙パックの分別を徹底する)	10g
9	冷蔵庫のドアをむだに開けしめない	5g
9	冷蔵庫を開けたときはすばやくしめる	3g
9	テレビをつけっぱなしにしない(ブラウン管、25インチ)	15g
	(液晶、20インチ)	7g
	(プラズマ、32インチ)	34g
10	じゃ口をこまめにしめる	3g
10	手や顔を洗うとき、お湯を使わない	156g
10	トイレの暖房便座は使い終わったらふたをしめる	16g
10	ふろのお湯でからだや頭を洗い、シャワーを使わない	380g
10	ふろのふたをこまめにしめる	42g
11	早めに寝て、エアコンを使う時間を短くする(冷房の場合)	28g
	(暖房の場合)	41g
11	上ばきはお湯ではなく水で洗う	122g
11	シャワーを使う時間を1分短くする	76g
11	家族が続けて入浴する	90g
12	マイはしを持ち歩く	1g
12	自動車を使わず、バスや鉄道、自転車を利用する	180g
13	近くでとれた食品を買う(牛肉100gあたり)	26g
	(マグロ1さく、200gあたり)	39g
	(キャベツ1個、1200gあたり)	164g

ごみを減らしてみんなでつくる循環型社会



リデュース(Reduce)、リユース(Reuse)、リサイクル(Recycle)の3つの英語の頭文字「R」をとって「3R」と呼んでいます。3Rはごみを減らして、環境にやさしい社会をつくるキーワードです。

まずできることから始めよう

お家でできる「3R」を思いついたらメモしておこう

☐
☐
☐
☐