

毎日しよう! 8つのエコチャレンジ

毎日の生活の中でも、ちょっとしたことで、ムダを減らし、環境にやさしくできることがたくさんあるよ!

早寝早起きをする



夜早く寝ると、照明などを使う時間が短くなって、エネルギーの節約になるよ。明るい時間にしっかり活動して、暗い時間に十分な睡眠を取ることは、体の調子を整えるためにも、とても大切なんだ。

できたら
1ポイント



ひとくち×モ

江戸時代の人々はみんな夜明けに起き、日が沈むと寝ていたよ。節約が根付いていた昔の生活をみならおう!

昔の生活は
省エネスタイル

ハミガキ、手洗いの時に水を出しっぱなしにしない



私たちが利用できる水は、地球上のたった0.01%。日本では、蛇口をひねれば当たり前のように出るけれど、水は限りある大切な資源。大切に使うようにしましょう!

できたら
1ポイント

ひとくち×モ

ハミガキの時、水を1分間出しっぱなしにすると約12リットルを消費。コップだと2杯(0.4リットル)ですむよ!

500ミリリットルの
ペットボトル24本分も
出しっぱなし!

自分のものや みんなのものを大切に使う



「もったいない」の精神で、ものを大切にしよう。ごみの量を減らすためにも、本当に必要な物だけを大切に使い、ごみになるものは買わない、もらわない生活を心がけよう!

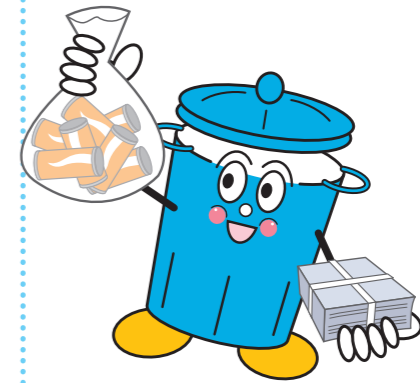
できたら
1ポイント

ひとくち×モ

家庭から出るごみは1人1日あたり900g以上、4人家族1年で1トン以上。1人1日あたり900g以下をめざそう!

ごみは1人
日あたり900g以下を
めざそう

ごみをきちんと分けて捨てる



私たちがごみとして捨てているものの中にも、資源として再利用できるものがたくさんあるよ。きちんと分別して出すことで、限りある資源を有効活用しよう!

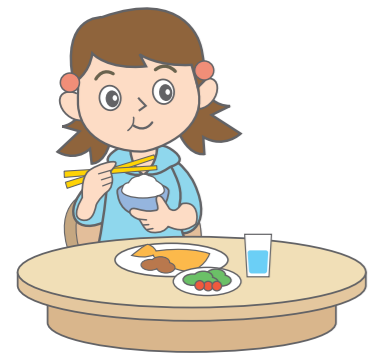
できたら
1ポイント

ひとくち×モ

265日分の新聞をリサイクルすると、紙の原料となる木を1本守ることができるよ!

新聞紙を
265日分 ▶ 木1本
リサイクル

ご飯やおかずを残さず食べる



ご飯やおかずは残すと生ごみになってしまいます。ごみを減らすためには、好き嫌いせず、何でも残さず食べることが大切だよ。自然の恵みに感謝して、食べ物を粗末にしないようにしましょう。

できたら
1ポイント

ひとくち×モ

生ごみは水分を多く含んでいるから、そのまま焼却するのは、水を燃焼させているようなもので、とてももったいないよ。

生ごみは
水分を減らす工夫を

鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ)の声を聴く



町の中でもちょっと注意してみると、自然がいっぱい。花が咲いて、蜜を吸いに来る昆虫。鳥もスズメだけじゃないよ。普段通る道や公園など、身近な場所で自然観察してみよう。

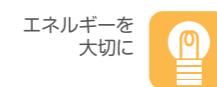
できたら
1ポイント

ひとくち×モ

7分に1種類、地球上から生き物が消え、生命あふれる美しい地球に危機が迫っているよ。自然を大切にしよう!

7分に1種類
地球上の生き物が
消えている!!

テレビを見る時間を1時間減らす



テレビを見るには電気が必要。電気を作るために石油や石炭を燃やすと、二酸化炭素が出て、地球が温暖化してしまうよ。電気を無駄づかいしないようにしましょう!

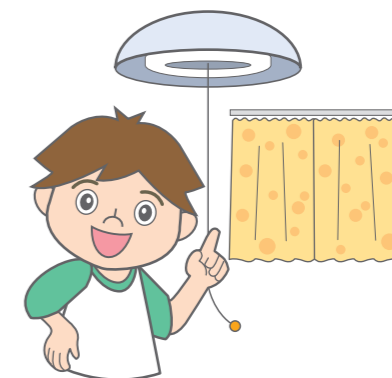
できたら
1ポイント

ひとくち×モ

テレビを見る時間を1時間減らすと、スギの木1本が一日に吸収する二酸化炭素量(39g)を削減できるよ!

テレビを見る時間を
1時間減らす ▶ CO₂
39g削減

使っていない部屋の明かりを消す



誰もいないのに、照明がつきっぱなしの部屋がないかな?もったいないね。こまめに消して、エネルギーを大切にしよう!

できたら
1ポイント

ひとくち×モ

照明用に使っている電力量は、家庭全体の約16%。たくさん使っているね。明かりを賢く使って省エネをしよう!

照明用電力
家庭全体の電力
約16%

Let's エコチャレンジ!

1つできることに1ポイントだよ! 自分なりのエコが出来たらさらに+1ポイント。家族にも協力してもらってね。

そんなに
がんばるなよ



ぼくとわたしの
エコ宣言

きみは1日何ポイントをめざす?目標を立ててみよう!

1日 ポイント取れるようにがんばるぞ!!