



() 小学校 () 年 () 組 名前 ()

エコライフって なんだろう

わたしたちの生活を便利にするためには、たくさんの資源やエネルギーが必要です。
しかし、エネルギーを使いすぎていることにより、大切な自然がこわれつつあるのです。

「エコライフ」とは、電気やガスなどのエネルギーをできるだけ使わずに、地球や自然にやさしい生活をしようとすることです。



自然にやさしい「エコライフ」を学んで
エコポイントをためましょう！
さあ、次のページからスタートです！



① わたしたちにできる エコライフ

毎日の生活の中でできる「エコライフ」 例えばこんなことがあります。

ご飯を のこさず食べる 食べ残しの ごみを へらそう！	れいぞうこを 早く閉める 10 秒早く 閉めて 1 年で CO₂ -3kg	夜ふかしせずに 早くねる 1 時間早くねて 1 年で CO₂ -35.6kg	お風呂がわいたら すぐ入る 追いだきを やめて、 1 年で CO₂ -85.3kg
テレビは 時間を決めてみる 1 時間短くして 1 年で CO₂ -8.2kg	ごみをきちんと 分別する 分別すれば リサイクル できる	使い終わったら すぐに水道を止める 水道水を作 るのも エネルギー を使うよ	出かけるときは 水とうを持っていく 使いすてではなく、 何度も使える ものにしよう

上の8つの中から、チャレンジしたいものを 2 つ 選んで○をつけよう！



○をつけた2つのエコライフを、10日間
続けてみよう！
下の表に記録をつけてね。

日付	/	/	/	/	/
できた エコライフ					
日付	/	/	/	/	/
できた エコライフ					

例)

	日付	
できた エコ ライフ の数	8 / 1	8 / 2
	2	1



日付は自分で
決めよう！
できたエコラ
イフの数は、
0～2で書い
てね。

できたエコライフ1つが3ポイント！ きみはいくつエコポイントをためられたかな？

できたエコライフの合計

個

×

3

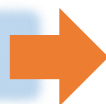
ポイント

=

エコポイントの合計

ポイント

つぎは、身の回りをさがして ポイントをためるよ！



2 「環境ラベル」をさがそう

家や学校などにあるものに、こんなマークがついているのを見たことはありますか？
これらは「環境ラベル」といって、作られてから処分（しょぶん）されるまで
どのように環境をこわさないよう役立っているのかを示したものです。



身の回りをさがして、見つけたマークの下の ☐ に○をつけよう！

ラベルはそれぞれどんな意味なのかな。調べてみてね！



「エコマーク」

☐


「グリーンマーク」

☐


「エコレールマーク」

☐


「再生紙使用マーク」

☐


「国際エネルギー
スタープログラム」

☐


「省エネラベリング制度」

☐


「低排出ガス車認定」

☐


「牛乳パック
再利用マーク」

☐

見つけたラベル1つが5ポイント！ きみはいくつエコポイントをためられたかな？

見つけたラベルの数

個

×

5

ポイント

=

エコポイントの合計

ポイント

つぎのポイントは、アイデアを出すことでたまるよ！



3 SDGsのために できること



「SDGs」とは、「持続可能（じぞくかのう）な開発目標」のこと。私たちみんなが、一つしかないこの地球でくらし続けられるように、世界中の国々が話し合っ

て決めた 17 個の目標です。



豊かな生活のための目標、お互いを大切にするための目標、自然を守るための目標…。それぞれの目標が関わりあいながら、世界の問題の解決を目指しています。



環境に関する「14.海の豊かさを 守ろう」について考えてみるよ。
たくさんの生き物がくらす、豊かな海を守るためにはどうすればいい
んだろう。
ごみが流れこまない、きれいな海を守らなければいけないね。

かんきょうしょう

環境省によると、令和 4 年に日本の海岸に流れ着いたごみは
12 万 3898 個！

それを多い順に並べると、上位 10 種類がプラスチックのごみにな
るんだって！（合計 9 万 5570 個）

海をきれいにするためには、プラスチックごみをへらすことが
大切なんだね。



プラスチックごみをへらすために、どんなことができるかな？
アイデアをたくさん出してみよう！



14 海の豊かさを 守ろう

〇海の豊かさを 守ろう わたしにできる、「プラスチックごみをへらす」アイデアは…

例) ペットボトルではなく、水とうを使う

考えたアイデア 1 つが 3 ポイント！ きみはいくつエコポイントをためられたかな？

考えたアイデアの数

個

×

3

ポイント

=

エコポイントの合計

ポイント

さあ、①～③でためたエコポイントを合計しよう！



4 エコポイントは、いくつかな？

ここまでのエコライフつうしんぼで、3つの取り組みをしてエコポイントをためましたね。あわせていくつのエコポイントをためられたのかな。

①から③まで、それぞれのページの最後にある、A～Cの数を合計しよう。

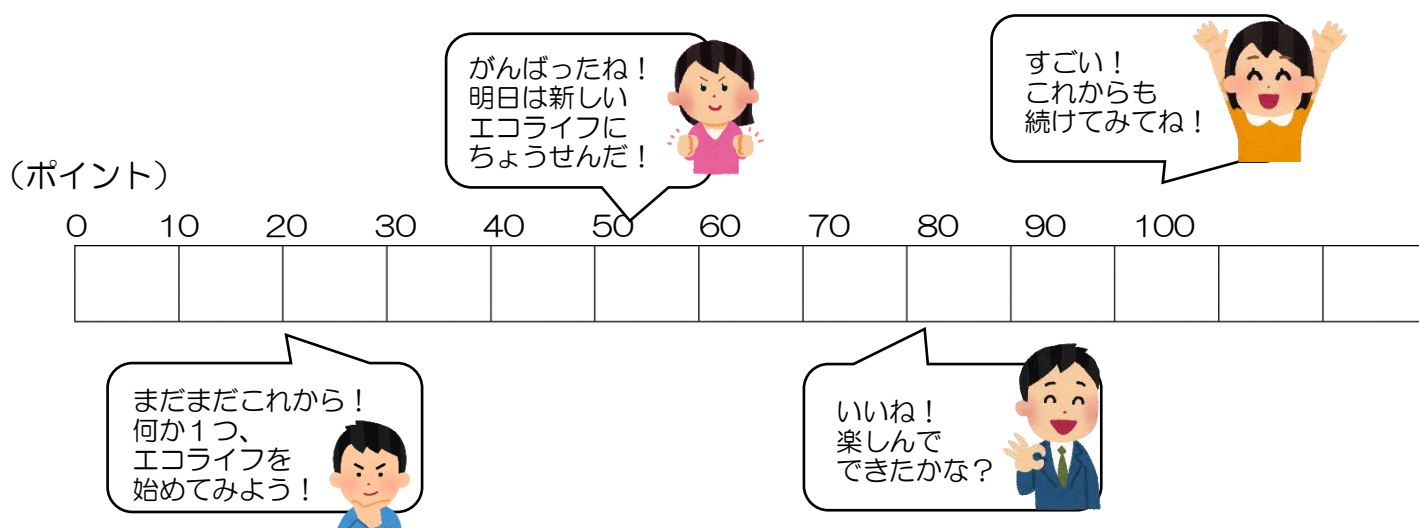
きみがためた エコポイントの合計は…

全部で

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{} \text{ポイント}$$

いくつ たまったかな？

エコポイントは、合計でいくつになったかな？グラフに色をぬってみよう！



エコライフに取り組んでみて、どうでしたか？
これからも続けられそうなものは、あったかな？
エコライフは毎日の積み重ねが大切、
夏休みが終わっても、ぜひエコライフを続けてね！





編集発行：環境政策課