

これから
エコチャレンジ
日記が始まるよ

友達とエコな 毎日を日記に記録しよう!

今日から君もエコリーダー。
この日記で毎日ポイントをゲットしよう!
さあ、スタートだ!!



さらに、きみを家族の
エコリーダーに任命するよ!
エコチャレンジ項目を家族にも、
取り組んでもらうと
ますますポイントアップ!



エゴラに
負けるな!

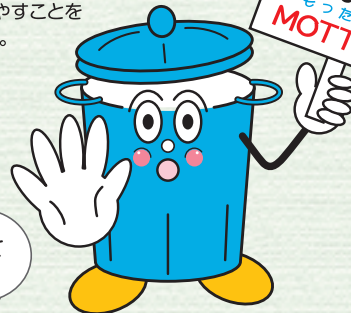


エコ丸

エコパンダーのあいぼう。地球のピンチを誰よりもびんかんにキャッチして、エコパンダーに伝えるレーダーの役割をになっている。

まったん

「もったいない」を合言葉にごみを減らし、リサイクルを増やすことを呼びかけている。



かんきょう
環境のことを
考えよう!



エコ戦士 エコパンダー

エゴラから地球を守る心やさしいエコ戦士。顔の柄がECOになっているのがポイント。環境にやさしい自転車に乗って、世界中のこどもたちに、エコリーダーになってもらうよう呼びかけている。

そんなの
関係ないや!



わがまま怪物エゴラ

「自分だけなら…」と、好き勝手なことばかりする怪物。エゴラが増えると、地球の環境は悪くなるばかり。きみの周りにもいるかもしれないぞ…

毎日しよう! 8つのエコチャレンジ

早寝早起きをする

エネルギーを大切に



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

ひとくちメモ

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

水を大切に



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

ひとくちメモ

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)ですおよ!

500ミリリットルの
ペットボトル24本分も
出しっぱなし!

ご飯やおかずを残さず食べる

ごみを減らそう



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

ひとくちメモ

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

自然を感じよう



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

ひとくちメモ

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!!

Let's エコチャレンジ!

1つできるごとに1ポイントだよ! 自分なりのエコが出来たら +1ポイント

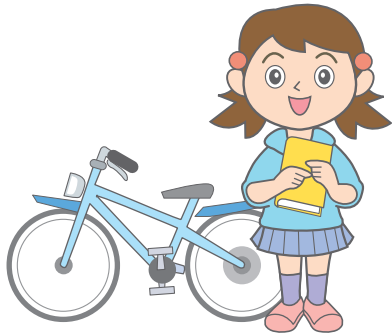
そんなに
がんばるなよ



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!

自分のものや みんなのものを大切に使う

ごみを減らそう



「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

ひとくちメモ

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1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

リサイクルしよう!



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

ひとくちメモ

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

テレビを見る時間を1時間減らす

エネルギーを大切に



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よう!

できたら
1ポイント

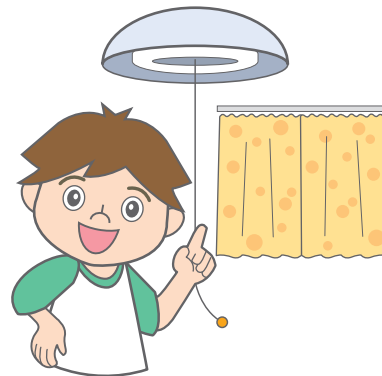
ひとくちメモ

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

エネルギーを大切に



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

ひとくちメモ

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%



エゴラに負けるな!

きみは1日何ポイントをめざす?目標を立ててみよう!

ぼくとわたしの
エコ宣言

1日 ポイント取れるようにがんばるぞ!!

月

日 (天気)

- 早寝早起きしたかな?
- ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな?
- ご飯やおかずを残さず食べたかな?
- 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな?
- 自分のものやみんなのものを大切に使ったかな?
- ごみをきちんと分けて捨てたかな?
- テレビを見る時間を1時間減らしたかな?
- 使っていない部屋の明かりを消したかな?
- 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)

エコ日記



いよいよ
スタートだ!!

今日のポイント

ポイント

月

日 (天気)

- 早寝早起きしたかな?
- ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな?
- ご飯やおかずを残さず食べたかな?
- 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな?
- 自分のものやみんなのものを大切に使ったかな?
- ごみをきちんと分けて捨てたかな?
- テレビを見る時間を1時間減らしたかな?
- 使っていない部屋の明かりを消したかな?
- 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)

エコ日記



むりせず
がんばろう!!

今日のポイント

ポイント

月

日 (天気)

- 早寝早起きしたかな?
- ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな?
- ご飯やおかずを残さず食べたかな?
- 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな?
- 自分のものやみんなのものを大切に使ったかな?
- ごみをきちんと分けて捨てたかな?
- テレビを見る時間を1時間減らしたかな?
- 使っていない部屋の明かりを消したかな?
- 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)

エコ日記



おうん
しているよ

今日のポイント

ポイント

月

日 (天気)

- 早寝早起きしたかな?
- ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな?
- ご飯やおかずを残さず食べたかな?
- 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな?
- 自分のものやみんなのものを大切に使ったかな?
- ごみをきちんと分けて捨てたかな?
- テレビを見る時間を1時間減らしたかな?
- 使っていない部屋の明かりを消したかな?
- 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)

エコ日記



できることから
はじめよう

今日のポイント

ポイント

みんなであそぼう!!
エコ
豆知識

1年間で出る家庭ごみの量

私たちはいま1日900gも家庭ごみを出しているんだ。1年間にするとなんと
広島市民球場 約26杯分(広島県分)になるんだ。
好き嫌いを少なくして食べ残しをしないなど、家庭ごみを減らすようしよう!!



楽しくエコライフをはじめてみよう!!

月 日 (天気)	<input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切に使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)	<h3>エコ日記</h3>  <p>もったいないを わすれずに</p> <hr/> <p>今日のポイント</p> <hr/> <p>ポイント</p>
月 日 (天気)	<input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切に使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)	<h3>エコ日記</h3>  <p>そろそろ やめちゃえ!!</p> <hr/> <p>今日のポイント</p> <hr/> <p>ポイント</p>
月 日 (天気)	<input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切に使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)	<h3>エコ日記</h3>  <p>1週間 がんばったね</p> <hr/> <p>今日のポイント</p> <hr/> <p>ポイント</p>

1週間のまとめ

さあどれくらい出来たかな?
1週間のポイントを計算してみよう

合計

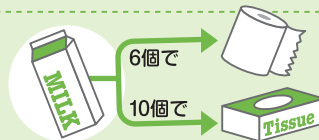
ポイント

コメント記入欄

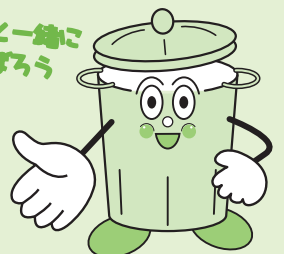


牛乳パックは捨てないでリサイクル

牛乳パック6個でトイレットペーパーのロールが1個、10個ならティッシュペーパー1箱になるよ。出来るだけ牛乳パックをリサイクルしよう。



ぼくと一緒に
がんばろう



<p>月 日 (天気)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切にを使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね) 	<p>エコ日記</p> <div style="text-align: right;">  2週目の はじまりだ </div> <hr/> <p>今日のポイント</p> <p style="text-align: right;">ポイント</p>
<p>月 日 (天気)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切にを使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね) 	<p>エコ日記</p> <div style="text-align: right;">  みんなで がんばろうね </div> <hr/> <p>今日のポイント</p> <p style="text-align: right;">ポイント</p>
<p>月 日 (天気)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切にを使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね) 	<p>エコ日記</p> <div style="text-align: right;">  調子は どうだい? </div> <hr/> <p>今日のポイント</p> <p style="text-align: right;">ポイント</p>
<p>月 日 (天気)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切にを使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね) 	<p>エコ日記</p> <div style="text-align: right;">  楽しむことが ポイント! </div> <hr/> <p>今日のポイント</p> <p style="text-align: right;">ポイント</p>



地球に優しい乗り物は?

人を1人1km運ぶ時に排出するCO₂量が少ない公共の乗り物ベスト3の紹介!!

第1位 電車:19g	第2位 飛行機:111g	第3位 自動車:173g
---------------	-----------------	-----------------

出来るだけ公共の乗り物を使おう!!



ひきつづきエコライフを意識して!!

月 日 (天気)	<input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切にを使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)	<h3>エコ日記</h3>  <p>すてる前にリサイクル!</p> <hr/> <p>今日のポイント</p> <p>.....</p> <p>ポイント</p>
月 日 (天気)	<input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切にを使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)	<h3>エコ日記</h3>  <p>めんどろになってない?</p> <hr/> <p>今日のポイント</p> <p>.....</p> <p>ポイント</p>
月 日 (天気)	<input type="checkbox"/> 早寝早起きしたかな? <input type="checkbox"/> ハミガキ、手洗いの時に水を流しっぱなしにできなかったかな? <input type="checkbox"/> ご飯やおかずを残さず食べたかな? <input type="checkbox"/> 鳥や植物を見たり、虫(セミ、コオロギ等)の声を聞いたかな? <input type="checkbox"/> 自分のものやみんなのものを大切にを使ったかな? <input type="checkbox"/> ごみをきちんと分けて捨てたかな? <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を1時間減らしたかな? <input type="checkbox"/> 使っていない部屋の明かりを消したかな? <input type="checkbox"/> 他にエコなことができたかな?(エコ日記に書いてね)	<h3>エコ日記</h3>  <p>その調子でがんばろう!!</p> <hr/> <p>今日のポイント</p> <p>.....</p> <p>ポイント</p>

1週間のまとめ

さあどれくらい出来たかな?
1週間のポイントを計算してみよう

合計

.....

ポイント

コメント記入欄

地球上の水がバケツ1杯だったら?

地球上の水をバケツ1杯とすると私たちが使える水はわずか一滴。水も地球の大切な資源。ムダな使い方はしないよう努力しよう。





身近な自然にふれあおう



ものを大切にしよう



テレビを見る時間を
1時間減らそう



ご飯やおかずを
残さず食べよう



ごみをきちんとわけて
捨てよう



水を出しっぱなしにしない



早寝早起きをしよう



使っていない部屋の
明かりを消そう

めざせ!環境を守るエコリーダー

エコチャレンジ日記



●お問い合わせ先

広島県 環境政策課

〒730-8511 広島市中区基町10-52

TEL082-513-2952

広島県教育委員会

〒730-8514 広島市中区基町9-42

TEL082-513-4976

●学校名

●学年

(ふりがな)

●名前