

夏休み

令和8年度版

かんきょうかつどうじこしんだん 小学生の環境活動自己診断

(説明文)

地球を救おう！！

科学技術の進歩などで、わたしたちの生活はずいぶん便利になりました。しかし、わたしたちは自分たちが便利に生活するために、空気や水を汚したり、森の木を切ったりと地球に良くないことしてきました。これからは、地球にやさしい生活をしなければ、地球環境はますます悪化していきます。

地球温暖化などの環境問題は、私たちがたくさんごみを出したり、水や電気、物をたくさん使ったりすることが原因のひとつとなっています。なぜ地球温暖化を防止しなければならないのか、なぜ二酸化炭素を出さないようにしないとイケないのかについて考え、毎日の暮らしのなかで、私たちが住んでいる地球を守るために、自分たちには何ができるのかを考えながら、この診断書を使ってみましょう。



ゼロカーボンシティ
北区 ▶ 2050

令和3年6月、

北区は「北区ゼロカーボンシティ宣言」を行いました。

ゼロカーボンとは、二酸化炭素の排出実質ゼロ、つまり二酸化炭素を出す量と、森林などが二酸化炭素を吸収する量を同じ（プラスマイナスゼロ）にするということです。

2050年までにこの目標を達成するためには、

みなさん一人ひとりが地球にやさしい行動を起こしていくことが必要です。

(2026年3月31日時点で1,213の自治体が「ゼロカーボンシティ宣言」を行っています。)

おんだんか 地球温暖化ってなあに？

地球の温度は少しずつ上がっています。このまま温暖化が進めば、私たち人類をふくめ地球上の生物みんなが生きていくことがむずかしいといわれています。



地球があたたかくなるのはなんでだろう？



地球をつつんでいる大気には、温室効果ガスという地球を人間が生活しやすい温度にするガスが含まれています。

しかし、温室効果ガスは増えすぎると地球をあたたかくしすぎてしまいます。温室効果ガスと呼ばれるものには様々な物質がありますが、そのなかでも、地球温暖化に一番大きな影響を及ぼしているのは二酸化炭素という物質です。

二酸化炭素は、電気を作ったり、自動車を運転したりするときに多く発生します。つまり、私たちがエアコンや掃除機、電子レンジなど、多くの電化製品を使ったり、自動車でたくさん行動したりするほど、地球上には大量の二酸化炭素が排出されることになり、地球温暖化を加速させてしまうのです。



地球の気温が上がると・・・

海水が膨張したり氷河がとけたりして海面が上昇し、陸地がせまくなってしまいます。また、異常気象により干ばつ・洪水などの災害が多くなるほか、熱中症などの健康問題や、農作物が作れないことによる食料問題もでてきます。それ以外にも、サクラの開花が早くなったり、氷の上や冷たい海で暮らしていた動物たちが生きていけなくなったりします。



解決するには・・・

- ・電気、ガス、水などを無駄づかいしない。
- ・食材を必要な分だけ調理して食べきる（ごみをふやさない）。
- ・資源ごみを分別してリサイクルする。
- ・ものを大切に使い、長持ちさせる。
- ・外出時はできるだけ車に乗らず、電車・バスなどの公共交通機関を利用するようにする。
- ・省エネ性能の高い電化製品を使う。



森林の大切さを知ろう

森林は木材の供給をはじめ、水をたくわえたり、土砂崩れの防止、土壌を安定させる役割を持っています。その他にも森林は、地球温暖化の原因となる二酸化炭素を吸収して酸素を出してくれるなど、多くの動植物が生きていくための場となっています。



森林が減少してしまうと・・・

今、南米やアフリカ、東南アジアなどで、森林の樹木が木材輸出のために大量に切られています。たしかに私たちの生活に木材は欠かせません。しかし、森林が伐採され、切られた樹木が燃やされると、二酸化炭素が空気中に放出されて温暖化が加速するほか、森林の面積が減ることにより、そこに生きている動植物が絶滅したり災害が起きやすくなったりします。

それでは、森林を守るためにはどうすればいいのでしょうか。



森林を整備することの大切さ

無計画に森林を伐採することは自然破壊につながってしまいます。しかし、森林をそのまま管理しないで放置すると、林の中に光が入りません。すると林の中に生えている背丈の低い植物に光が当たらなくなり弱ることで、土壌まで弱まり、その結果、森林の荒廃につながります。そのため、適切に森林を伐採し木材を利用することが大事です。



二酸化炭素を吸収してくれる樹木たち

若くて生長が盛んな樹木は多くの二酸化炭素を吸収します。しかし、樹木が年を取るとだんだんと二酸化炭素の吸収が少なくなっていくます。また、年を取った樹木は若い樹木に比べ花粉も多く出るようになります。そのため、定期的に森林の伐採を行い、若い樹木を育てていくことが大切です。



木材を利用しよう

伐採した木材は建物や家具など様々な用途に使われます。木材は、その内部に二酸化炭素をとどめるため、都市部で木材を多く利用することは、都市部に森林を造ることに近い効果が期待できるのです。

地球全体で取り組もう

環境問題は世界中の人々が一緒に解決しなければならない大きな問題です。そのため、持続可能な開発目標（SDGs）のなかでも、環境問題にかかわるものが多く含まれています。



ぜひ、ほかにもどんなものがSDGsのゴールに関係するかを考えてみましょう。

私たちができることを考えよう

私たちは毎日、便利で豊かな生活を何気なく続けています。この何気ない生活の中にも、地球温暖化や森林の減少に関わりのあることがたくさんあります。

未来の地球を守るため、私たちができることはなにか、できることから始めていきましょう。

環境に良いことをすると、どのくらい効果があるのかな？

■家庭での省エネ行動の効果（例）■ CO₂：二酸化炭素

省エネ行動の取り組み	CO ₂ 削減量 (年間)	節約額 (年間)
無理のない範囲でエアコンの設定温度を調整し、部屋を冷やしすぎないようにする	12.3kg	1,000円
テレビをつけている時間を1日1時間減らす	11.7kg	960円
白熱電球をLEDランプに交換する	37.8kg	3,090円
こまめにシャワーを止める	28.9kg	3,410円
冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する	25.1kg	2,050円
電気ポットの長時間保温はしない	43.6kg	3,570円

出典：東京都「家庭の省エネハンドブック2026」

じっさい

実際に行動してみよう！

では、私たちができる“環境に良いこと”には
どんなものがあるでしょうか。

この『小学生の夏休み環境活動自己診断（説明文）』を読んで
目標を考え、夏休み（7/18（土）から8/31（月）まで）の間に
実際に取り組み、記録をしましょう！



～取り組み方法～

- （１）チェックシートに取り組み期間、目標②、目標③を家族と一緒に考えて記入しよう！
※取り組み期間は最低でも１週間は設定しよう！
- （２）設定した期間中、毎日実行できたか【◎、○、×】でチェック！
- （３）取り組み期間の最終日に右上の欄に目標①、②、③それぞれの【◎、○、×】合計
の数を記入しよう！

☆環境活動自己診断チェックシート（回答例）を見ながら回答してください☆

～提出方法～

記入したチェックシートを
きた eco 道場参加時にご持参してご提出いただくか、
郵送にて循環社会推進課宛にご提出ください。

（郵送先）

〒114-0002 北区王子 1-12-4 TIC ビル2階
循環社会推進課事業啓発係 きた eco 道場担当

※チェックシートの提出期限は、**令和8年9月6日（日）まで**