

# 保健体育



ライトダウンキャンペーンに参加した東京駅



地球温暖化防止のため、二酸化炭素の削減を呼びかける取り組みです。

図6 節水を呼びかけるポスター



④限られた資源の使用をおさえ、その有効利用をはかるため、再利用、再生利用を推進することをめざす社会のことで（p.79「ごみの処理」参照）。

## 2 環境保全のために私たちにできることがある

①**省資源・省エネルギーの取り組み** 石炭・石油・天然ガス・水などは、地球環境における貴重な資源・エネルギー源です。私たちは、それらを使って便利さや快適さを追い求めているといえますが、そうした行動が、資源を大量に使い、大量のごみを排出するという、環境に大きな負担をかけることにつながっています。

そこで、たとえば明るすぎる照明を消すなどの**節電**（図5）、水の無駄遣いをやめるといった**節水**（図6）、あるいは暑すぎる暖房・涼しすぎる冷房をひかえるなど、私たちの**省資源・省エネルギー**の取り組みが重要となります。それが、地球環境への負担を減らすことになるからです。

②**循環型社会の実現** それでも、日常生活の中でごみをまったく出さないことは困難です。しかし、ごみの衛生的処理のしかたとは別に、私たちにできることがあります。1つは、ごみの総量を減らすこと、もう1つは、しっかりとごみを分けることです。たとえば、過剰な包装をはじめから断れば、ごみの**減量**（リデュース）になります。また、ごみの分別を確実におこなえば、空きびんなら**再利用**（リユース）ができ、空き缶なら**再生利用**（リサイクル）が可能になります。

つまり、私たちが資源の無駄遣いをやめ、ごみの捨て方を工夫することによって、持続可能な**循環型社会**（じゅんかんがた）<sup>③</sup>がつくられ、それが環境を保全していくことにつながるのです（図7）。

図7 私たちにできること Reduce, Reuse, Recycleの頭文字をとって「3R」といいます。

