

# 4 水のある暮らしを守るために

みんなの生活を振り返ってみよう

はみがきなどで

- はみがき中、じゃ口をしめる。
- コップを使って口をゆすぐ。
- 水をためて顔を洗う。



たいせつな水や地球を  
守るために、わたしたち  
に何ができるかな?



ふろで

- 水のいれすぎに注意する。
- シャワーは短くすませる。
- おふろの残り水は、せんたく、  
ふきそうじ、庭の水まきに使う。



みんなが節水すると

福岡市に住んでいるみんなが1人1日バケツ1杯(10L入り)の節水をすると、1年間に約600万m<sup>3</sup>を節水することができます。これは、南畠ダムがためることのできる水の量と同じです。



南畠ダムと  
同じ量!!

水をよごさないために

わたしたちのまわりでは、水を大切に使うだけでなく、自分たちの地域を流れる川の清掃活動などをを行い、きれいな水を守っています。

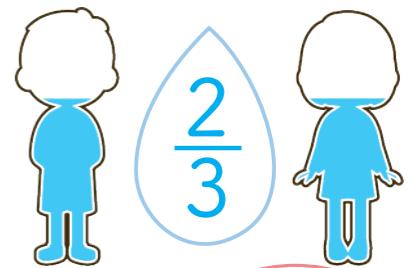
みんなの住んでいる地域でもこのような活動をすすめていきましょう。

(ねらい)今までの学習を振り返り、自分の生活を見直すようにさせてください。  
水を大切に使うことだけでなく、きれいな水を守ることも大切であることに気づかせてください。そのために、自分たちにできることを学校や家庭や地域において話し合わせてください。  
また、もう一度、P8、9を振り返り、水道水は自然の「水の循環」の中に位置しているものであることを再認識させてください。



## 資料 水道水を飲もう

わたしたちの体の約3分の2は、水でできています。  
じゃ口をひねれば、いつでも安全な水が出るので、  
のどがかわく前に、こまめに水道水を飲みましょう。



福岡市の水道水  
は、国よりも厳  
しい基準でつく  
られた安全な水  
だから、安心し  
て飲んでね!

### ◎水分補給のタイミング

- ①スポーツの前後やその途中
- ②ねる前や起きた後
- ③入浴の前後



病気などのために、お医者さんなどから、水の飲み方について、  
指導をうけている場合は、それを守ってください。

参考: 厚生労働省『熱中症関連情報』ホームページ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_ryou/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_ryou/kenkou/nettyuu/)

### 水道水をもっとおいしくする飲み方

水道水のカルキ臭は水道水を消毒するための塩素のにおいて、安全の証です。  
そのまま飲めますが、においが気になるときは次の方法をお試しください。

### 給水スポット

福岡市内の公共施設に、おいしく冷えた水道水を無料で給水することができる給水スポットを設置しています。ペットボトルを買わずに、マイボトル(水筒)を持ち歩いて、給水スポットを利用すると、プラスチックごみが減り、地球環境を守ることにもつながります。

#### ●主な設置施設一覧 ※令和7年3月現在



福岡市動物園



アイランドシティ中央公園

#### ①冷やす

水温 10°C~15°C  
の時が最もおいしく感じられます。



#### ②沸かす

弱火で5分以上沸騰させることで塩素を取り除くことができます。



※わかった水は、早めに使い切ってください。

環境にも優しい  
よ!ぜひ使って  
みてね!

- ・福岡市科学館
- ・福岡市立中央児童会館あいくる
- ・アイランドシティ中央公園
- ・福岡市動物園
- ・福岡市植物園
- ・福岡市総合図書館
- ・区役所 など

編集協力者	福岡市立鳥千三博玄 福岡市立小学校 福岡市立小学校 福岡市立小学校 福岡市立小学校 福岡市立小学校 福岡市教育委員会指導部	小学校 小学校 小学校 小学校 小学校 小学校 小学校教育課	校副教諭 教諭 教諭 長教諭 長教諭 長教諭 長教諭 第2係長	石森入村古賀野 江山賀野 良邦俊豊志郎 康輔剛志郎 洋一郎
-------	---	--	--	---