

# 4 水のあるくらしを守るために

## みんなの生活をふり返ってみよう

### 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？



### すいせんトイレで

- トイレの洗い流しは使った後の1回にする。
- 大小レバーの使い分けを正しくおこなう。



### 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、せんとく、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、1年間に約600万㎡を節水することができます。これは、南畑ダムがためることのできる水の量と同じです。



南畑ダムと同じ量!!

### 水をよごさないために

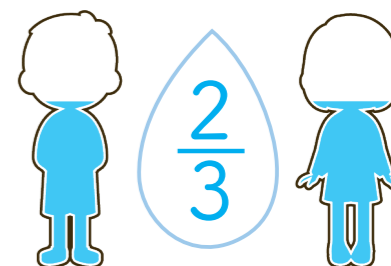
わたしたちのまわりでは、水を大切に使うだけでなく、自分たちの地域を流れる川の清掃活動などを行い、きれいな水を守っています。みんなの住んでいる地域でもこのような活動をすすめていきましょう。



(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が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。



### ◎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



福岡市の水道水は、国の基準よりも厳しくチェックされた安全な水だから、安心して飲んでね!

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、指導を受けている場合は、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\\_iryou/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/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で、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。

### ① 冷やす

水温 10℃～15℃の 때가最もおいしく感じられます。



### ② 沸かす

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。

※わかした水は、早めに使い切ってください。



## 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 ※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

- 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

環境にも優しいよ！ぜひ使ってみてね!



編集協力者	福岡市立鳥飼小学校	校長 石田良一
	福岡市立千早小学校	副校長 森田大輔
	福岡市立松島小学校	教諭 日浅
	福岡市立三苦小学校	教諭 江賀
	福岡市立玄洋小学校	教諭 入古
	福岡市教育委員会	小学校指導主任 指導主事 土田