

# みんなでCO2を減らしましょう!

私たちの便利な生活をするために、地球の気温が上がってきている、と言われています。これを地球温暖化と言います。  
 この夏や電気・水などの使用を少なくすることでCO2を減らすことができます。



## CO2削減とエコライフ

### 出きる!

### か てい ひ と り ひ と り と く 家庭で一人一人ができることに取り組もう

<p>+1℃ 冷房の設定温度を1℃高くする。</p>	<p>1日を通して行くと、約103gのCO<sub>2</sub> (約270Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。</p>	<p>お風呂に続けて入ると、1日約82gのCO<sub>2</sub>を減らせます。</p>
<p>-1時間 冷房の使用時間を1日1時間短くする。</p>	<p>1時間短くすると、1日約64gのCO<sub>2</sub> (約168Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>-1分 シャワーなどお湯を流す時間を1日1分短くする。</p>	<p>お風呂に続けて入ると、1日約79gのCO<sub>2</sub>を減らせます。</p>
<p>冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。</p>	<p>1日を通して行くと、約6gのCO<sub>2</sub> (約17Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>お風呂のお湯を利用して体や頭を洗い、シャワーを使わない。</p>	<p>シャワーの代わりにお風呂のお湯を利用することで、1日約393gのCO<sub>2</sub>を減らせます。</p>
<p>冷蔵庫の温度設定を弱くする。</p>	<p>1日を通して行くと、約65gのCO<sub>2</sub> (約169Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>顔を洗うときや、歯みがきのときなど、水道をこまめに止める。</p>	<p>1日を通して行くと、約31gのCO<sub>2</sub>を減らせます。</p>
<p>冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにする。</p>	<p>1日を通して行くと、約46gのCO<sub>2</sub> (約120Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>ごみは決められたとおりに分けて捨てる。</p>	<p>捨てるごみとリサイクルするものを分ければ、1日約22gのCO<sub>2</sub>を減らせます。</p>
<p>こまめに 部屋の電気をつけっぱなしにしないで、こまめに消す。</p>	<p>こまめに消すと、1日約24gのCO<sub>2</sub> (約62Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>買い物のとき、買い物袋を使うなどして、レジ袋はもらわない。</p>	<p>買い物のとき、レジ袋をもらわないと、1日約15gのCO<sub>2</sub>を減らせます。</p>
<p>-1時間 テレビを見る時間を1日1時間短くする。</p>	<p>1時間短くすると、1日約38gのCO<sub>2</sub> (約100Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を減らす。</p>	<p>ペットボトルの使用を減らすことで、1日約6gのCO<sub>2</sub>を減らせます。</p>
<p>テレビの画面を明るすぎないように調整する。</p>	<p>1日を通して行くと、約31gのCO<sub>2</sub> (約82Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>好き嫌いせずに、食べ物を残さず食べる。</p>	<p>残飯をなくすと、1日約37gのCO<sub>2</sub>を減らせます。</p>
<p>テレビやパソコンなどを長時間使わないときは、コンセントからプラグを抜くなど、主電源を切る。</p>	<p>1日を通して行くと、約119gのCO<sub>2</sub> (約312Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>東京都教育委員会のホームページに「くらしと環境学習Web」というページがあります。こちらも参考にしてください。</p>	
<p>ポットや炊飯器などの保温を止める。</p>	<p>1日を通して行くと、約92gのCO<sub>2</sub> (約240Whの電気量) を減らせます。</p>	<p>東京都教育委員会のホームページを開き、次のアイコン  をクリックすると見ることができます。</p>	

シー オーツー さく げん げっ かん

# CO<sub>2</sub>削減 アクション月間

と く かかん

## 取り組む7日間にしるしをつけてみよう!

【 月 】

ひ 日にち	よう び 曜日	ぎょうじ よてい 行事予定など
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

もく ひょう  
目 標

かん そう  
感 想

にち  
1日にどれくらい  
減らせたかな?



ひ 日にち	よう び 曜日	ぎょうじ よてい 行事予定など
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

シー オーツー さく げん げっ かん

# 「CO<sub>2</sub>削減 アクション月間」チェックシート(小学生用)

★みんなで話し合っ取り組ましよう。

★できた日には○をつけましよう。

★CO<sub>2</sub>をどれくらい減らせたか計算してみましよう。(○1に当たりで減らせるCO<sub>2</sub>の重さ) × (○の数) = (合計)

がっこう  
学校

ねん 年    くみ 組    なまえ 名前

と く ないよう 取り組む内容	○1に当たりで 減らせるCO <sub>2</sub> の重さ(g)	が	が	が	が	が	が	が	○の 数	ぎょう ごとけい 行の合計 (g)	しゅるいべつ 種類別の ごうけい 合計(g)
		月	月	月	月	月	月	月			
1 冷房の設定温度を1℃高くする。	103									でんき ごとけい 電気合計	
2 冷房の使用時間を1日1時間短くする。	64										
3 冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。	6										
4 冷蔵庫の温度設定を弱くする。	65										
5 冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにする。	46										
6 部屋の電気をつけっぱなしにしないで、こまめに消す。	24										
7 テレビを見る時間を1日1時間短くする。	38										
8 テレビの画面を明るすぎないように調整する。	31										
9 テレビやパソコンなどを長時間使わないときは、コンセントからプラグを抜くなど、主電源を切る。	119										
10 ポットや炊飯器などの保温を止める。	92										
11 お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。	82								すいどうごうけい ガス・水道合計		
12 シャワーなどお湯を流す時間を1日1分短くする。	79										
13 お風呂のお湯を利用して体や頭を洗い、シャワーを使わない。	393										
14 顔を洗うときや、歯みがきのときなど、水道をこまめに止める。	31								ごうけい ごみ合計		
15 ごみは決められたとおりに分けて捨てる。	22										
16 買い物のとき、買い物袋を使うなどして、レジ袋はもらわない。	15										
17 水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を減らす。	6										
18 好き嫌いせずに、食べ物を残さないで食べる。	37										
ぜんたい ごとけい 全体の合計											

く ふう    とりよく  
【工夫したことや努力したこと】

わ  
【分かったこと】