





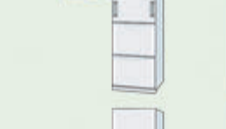





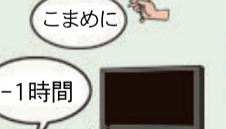







みんながCO2を減らしましょう!


私たちが便利な生活をするによって生まれるCO2が増えています。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。ごみの量や電気・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。



出玉券中

家庭で一人一人ができることに取り組もう

 +1℃ 冷房の設定温度を1℃高くする。	1日を通して行くと、約103gのCO ₂ (約270Whの電気量)を減らせます。	 お風呂は冷めないうちに、間隔をあげずに入る。	お風呂に続けて入ると、1日約82gのCO ₂ を減らせます。
 -1時間 冷房の使用時間を1日1時間短くする。	1時間短くすると、1日約64gのCO ₂ (約168Whの電気量)を減らせます。	 -1分 シャワーなどお湯を流す時間を1日1分短くする。	1分短くすると、1日約79gのCO ₂ を減らせます。
 冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。	1日を通して行くと、約6gのCO ₂ (約17Whの電気量)を減らせます。	 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。	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 ₂ を減らせます。
 弱めに! 冷蔵庫の温度設定を弱くする。	1日を通して行くと、約65gのCO ₂ (約169Whの電気量)を減らせます。	 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。	1日を通して行くと、約31gのCO ₂ を減らせます。
 冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにする。	1日を通して行くと、約46gのCO ₂ (約120Whの電気量)を減らせます。	 ごみは決められたとおりに分けて捨てる。	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 ₂ を減らせます。
 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。	こまめに消すと、1日約24gのCO ₂ (約62Whの電気量)を減らせます。	 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。	買い物のとき、レジ袋をもらわないと、1日約15gのCO ₂ を減らせます。
 -1時間 テレビを見る時間を1日1時間短くする。	1時間短くすると、1日約38gのCO ₂ (約100Whの電気量)を減らせます。	 水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を減らす。	ペットボトルの使用を減らすことで、1日約6gのCO ₂ を減らせます。
 テレビの画面を明るすぎないように調整する。	1日を通して行くと、約31gのCO ₂ (約82Whの電気量)を減らせます。	 好き嫌いせずに、食べ物を残さないで食べる。	残飯をなくすと、1日約37gのCO ₂ を減らせます。
 OFF 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。	1日を通して行くと、約119gのCO ₂ (約312Whの電気量)を減らせます。		
 OFF ポットや炊飯器などの保温を止める。	1日を通して行くと、約92gのCO ₂ (約240Whの電気量)を減らせます。		

くらしと環境 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。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。

さくげん CO₂削減 アクション月間

取り組む7日間にしるしをつけてみよう!

【 月 】

日にち	曜日	行事予定など
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

目 標

感 想

1日にどれくらい減らせたかな?



日にち	曜日	行事予定など
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

「CO₂削減 アクション月間」チェックシート(中学生用)

- ★みんなで話し合っ取り組みましょう。
- ★できた日には○をつけましょう。
- ★CO₂をどれくらい減らせたか計算してみましょう。(○1に当たりで減らせるCO₂の重さ) × (○の数) = (合計)

学校 _____

年 組 名 前 _____

取り組む内容	○1に当たりで減らせるCO ₂ の重さ(g)	月 日										○の数	行の合計(g)	種類別の合計(g)
		()	()	()	()	()	()	()	()	()	()			
1 冷房の設定温度を1℃高くする。	103													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												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													
15 ごみは決められたとおりに分けて捨てる。	22												ごみ合計	
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													
意識して取り組んだ項目に○をつけてみましょう。												全体の合計		

エコマークやリサイクル表示の付いている品物を選んで購入した。

食品トレイや牛乳パック、ペットボトルなどはリサイクルに出した。

食品は、できるだけ産地の近いものを選んで購入した。

【分かったこと】