

家でもチャレンジ「二酸化炭素を減らそう!!」

※記入例

削減量	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	〇の個数	合計 【〇の数×1 日の削減量】
温度調節で減らそう									
夏は、冷房の温度を26℃から28℃に高く設定しよう。	83g							0	0g
冬は、家の中でも暖かい服を着て、暖房の温度を22℃から20℃に低くしよう。	96g							0	0g
計									0g
水道の使い方で減らそう									
お風呂のお湯で体や頭を洗ってシャワーは使わないようにしましょう。	371g	○	○	○	○	○	○	7	2597g
シャワーを使う時間を1日1分短くしよう。	74g	○	○	○	○	○	○	7	518g
お風呂で残ったお湯は、お家の人に洗濯用に使うようにしましょう。	7g	○	○	○	○	○	○	7	49g
お風呂にはいる時は、前の人が出たらすぐに入ろう。	86g	○		○				3	258g
計									3422g
商品の選び方で減らそう									
お家の人に、古いエアコンを地球に優しいエアコンに買い替えてもらおう。	104g	○	○	○	○	○	○	7	728g
お家の人に、古い冷蔵庫を地球に優しい冷蔵庫に買い替えてもらおう。	132g							0	0g
お家の人に、白熱電球を電球形蛍光灯に取り替えてもらおう!	45g	○	○	○	○	○	○	7	315g
計									1043g
自動車の使い方で減らそう									
お家の人に、車が止まっている時はエンジンを止めてもらおう。	63g				○	○		2	126g
おでかけは、バスや電車、自転車を使っていこう!	180g			○	○	○		3	540g
お家の人に、車はゆっくり発進してもらおう!	207g				○	○		2	414g
お家の人に、車を運転するときは、スピードを急に上げたりしないようにしましょう!	73g				○	○		2	146g
計									1226g
買い物とゴミで減らそう									
買い物に行くときは、お気に入りのマイバッグを持っていこう。お使いでは、バックなど包装していない野菜を選ぼう。	62g				○	○		2	124g
飲み物はすいとうに入れた自分だけのマイドリンクを持ち歩こう。	6g	○	○	○	○		○	5	30g
プラスチックなどリサイクルできるものはきちんと分けて捨てよう!	52g	○	○	○	○	○	○	6	312g
計									466g

削減量	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	〇の個数	合計 【〇の数×1 日の削減量】
電気の使い方で減らそう									
冷房を使う時間を1時間減らそう。	26g							0	0g
暖房を使う時間を1時間減らそう。	37g							0	0g
電源はリモコンではなく主電源から切って、電気を節約しよう!	65g				○	○	○	3	195g
お家の人に、炊飯ジャーの保温をやめてもらおう。	37g	○	○	○	○	○	○	7	259g
お家の人に、夜中に炊飯ジャーの保温をやめてもらおう。	37g	○	○	○	○	○	○	7	259g
お家の人に、ご飯は保温せずにレンジで解凍してもらおう。	1g							0	0g
電灯は必要な時だけつけよう。	2g	○	○	○	○	○	○	7	14g
テレビを見ていないときは、お母さんに言われなくてもちゃんと消そう。	13g	○	○	○	○	○	○	7	91g
使わないときは、トイレのフタをちゃんと閉めよう。(温水洗浄便座の場合)	15g							0	0g
お家の人に、温水洗浄便座の暖房の温度を低めにしてもらおう。	11g							0	0g
冷蔵庫からもものを取り出すときは、何を取るか決めてから開けてすぐに閉めよう。	3g	○	○	○	○	○	○	7	21g
1日1時間パソコンを使う時間を減らすか、お家の人にそうしてもらおう。(デスクトップ型パソコン)	13g							0	0g
1日1時間パソコンを使う時間を減らすか、お家の人にそうしてもらおう。(ノート型パソコン)	2g							0	0g
計									839g
その他									
お家の人に、太陽光発電を新しく設置してもらおう。	670g							0	0g
お家の人に、太陽を利用して水を温める機械を新しく買ってもらおう!	408g	○	○	○	○	○	○	7	2856g
お家の人に、屋上に緑を植えてもらおう。	107g							0	0g
お家の人に、冷蔵庫と壁の間にすきまをあけてもらおう。	19g				○	○	○	3	57g
冷蔵庫にたくさんものをつめこみすぎないようにしよう。	18g							0	0g
お家の人に、ご飯を作るときは、ガスコンロの炎をなべの底からはみ出さないようにしてもらおう。	5g	○	○	○	○	○	○	7	35g
お家の人に、やかんや鍋を火にかけるときは、やかんの底やなべの底の水を拭き取ってもらう。	1g	○	○	○	○	○	○	7	7g
お家の人に、お皿を洗うときは、ガス給湯器の温度を低く設定してもらおう!	29g							0	0g
お家の人に、効率の良い給湯器(CO2冷媒ヒートポンプ型)に買い替えてもらおう。	607g							0	0g
お家の人に、効率の良い給湯器(潜熱回収型)に買い替えてもらおう。	208g							0	0g
計									2955g
合計									9951g

参考：環境省「こどもチャレンジ宣言」