

「CO₂削減 アクション月間」チェックシート (中学生用)

★みんなで話し合って取り組みましょう。

★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ご当たりで減らせるCO₂の重さ) × (○の数) = (合計)

学校	
年 組 名 前	

調べる内容	削減できるCO ₂ の重さ(g)	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6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 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 冷蔵庫の設定温度を弱くする。	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								給 湯 計		
11 お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。	82										
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 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 み 計		
14 ごみは決められたとおりに分けて捨てる。	22										
15 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										
16 好き嫌いせずに、食べ物を残さないで食べる。	37								全体の合計		

意識して取り組んだ項目に○をつけてみましょう。

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。	


[分かったことや感想]

--

家庭で一人一人ができることに取り組もう

 <p>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CO₂ (約270Whの電気量)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CO₂ (約312Whの電気量)を減らせます。</p>
 <p>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CO₂ (約168Whの電気量)を減らせます。</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CO₂ (約240Whの電気量)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CO₂ (約17Wh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CO₂を減らせます。</p>
 <p>冷蔵庫の設定温度を弱くする。</p>	<p>1日を通して行くと、約65gのCO₂ (約169Whの電気量)を減らせます。</p>	 <p>シャワーなどお湯を流す時間を1日1分短くする。</p>	<p>1分短くすると、1日約79gのCO₂を減らせます。</p>
 <p>冷蔵庫に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CO₂ (約120Wh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CO₂を減らせます。</p>
 <p>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CO₂ (約62Wh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ば、1日約22gのCO₂を減らせます。</p>
 <p>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CO₂ (約100Wh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CO₂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CO₂ (約82Whの電気量)を減らせます。</p>	 <p>好き嫌いせずに、食べ物を残さないで食べる。</p>	<p>残飯をなくすと、1日約37gのCO₂を減らせます。</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。
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。

東京都教育庁指導部
義務教育特別支援教育指導課