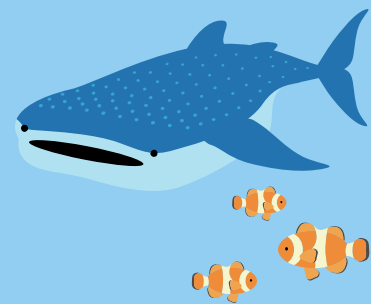


みんなでCO₂(二酸化炭素)を減らそう!



- *新型コロナウイルス感染症に十分注意しながら、取り組もう。
- *自分でできた取り組みにマークしよう。
- *③、④ → 冷房や暖房を使用しなかった日(冷房や暖房がない場合も)もマークしよう。
CO₂削減量は、冷房の場合は上段の数値、暖房の場合は下段の数値で計算しよう。
- *⑫～⑮ → 家族の人にも聞いてみよう。

日付 / 取り組み	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
記入例	●		●	●																											4	
① だれもない部屋の電気(照明)を消そう。(1日1時間短くした場合)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
② 使わない家電のコンセントを抜こう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
③ 冷房 <small>れいぼう</small> の設定温度を1℃上げよう。(※)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
暖房 <small>だんぼう</small> の設定温度を1℃下げよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
④ 冷房 <small>れいぼう</small> の使用時間を1時間短くしよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
暖房 <small>だんぼう</small> の使用時間を1時間短くしよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑤ テレビの画面は明るすぎないようにしよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑥ テレビの使用時間を1時間短くしよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑦ 冷蔵庫のドアは開けたらすぐ閉めよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑧ 食事は、残さないようにしよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑨ ごみの分別をしよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑩ 水を出しっぱなしにしないようにしよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑪ シャワーを1分短くしよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑫ お風呂は、前の人が出たらすぐに入ろう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑬ 家にいる人は一緒 <small>いっしょ</small> の部屋で過ごそう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑭ 出かけるときはバス・電車・自転車を利用しよう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
⑮ 買い物はエコバッグを使おう。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
備考																																

CO ₂ 削減量	1か月の合計
52 g	208 g
25 g	g
178 g	g
冷 123 g	g
暖 268 g	g
冷 76 g	g
暖 206 g	g
34 g	g
21 g	g
8 g	g
25 g	g
83 g	g
83 g	g
81 g	g
231 g	g
202 g	g
266 g	g
26 g	g

(※) 熱中症(ねっちゅうしょう)に注意して、部屋の温度や、部屋にいる人数などによって、冷房(れいぼう)を上手に使いましょう。

1か月の総合計 g