

# エコライフDAY 2018 (夏) チェックシート

いっしょにやろう  
小学校 4 ~ 6 年生用

下のエコライフ項目を見ながら、今日は1日、環境のことを考えて生活してみましょう!!

今日できたことに  
○をしてください。  
単位はグラムです。

おうちの人もいっしょにどうぞ

1	部屋の温度 28℃を目安に冷房を使った。(131g・ひと夏で 786 円節約)	①	131	131	131	131	131
2	冷房の利用時間を1時間減らした。(81g・ひと夏で 488 円節約)	②	81	81	81	81	81
3	ほかのことをするときには、テレビを消した。(22g・1年で 437 円節約)	③	22	22	22	22	22
4	部屋を片付けてから掃除機をかけた。(7g・1年で 142 円節約)	④	7	7	7	7	7
5	部屋を出るときは、明かりを消した。(35g・1年で 683 円節約)	⑤	35	35	35	35	35
6	テレビなど家電製品を使わないときは、主電源を切ったりコンセントからプラグを抜いた。(75g・1年で 1,456 円節約)	⑥	75	75	75	75	75
7	冷蔵庫の扉を開ける回数を少なくした。(14g・1年で 270 円節約)	⑦	14	14	14	14	14
8	冷蔵庫にもものを詰め込み過ぎなかった。(58g・1年で 1,140 円節約)	⑧	58	58	58	58	58
9	炊飯器は保温機能を使わなかった。(55g・1年で 1,076 円節約)	⑨	55	55	55	55	55
10	お湯や水を流しっぱなしにしないで、こまめにとめた。(82g・1年で 2,520 円節約)	⑩	82	82	82	82	82
11	お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。(81g・ひと夏で 491 円節約)	⑪	81	81	81	81	81
12	シャンプーを使いすぎなかった。(72g)	⑫	72	72	72	72	72
13	市町村のごみ出しルールにしたがって分けた。(ビン・カン・ペットボトルなど) (113g)	⑬	113	113	113	113	113
14	ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)	⑭	9	9	9	9	9
15	野菜は旬のものを選んで食べた。(97g)	⑮	97	97	97	97	97
16	買い物をするとき、レジ袋をもらわなかった。(56g)	⑯	56	56	56	56	56
17	出かけるときは、水筒やマイボトルを持ち歩いた。(38g)	⑰	38	38	38	38	38
18	出かけるときは自動車に乗らずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。(299g・1年で 3,067 円節約)	⑱	299	299	299	299	299
19	お風呂の残り湯を洗濯に使った。(16g・1年で 3,643 円節約)	⑲	16	16	16	16	16
20	照明は、省エネ型のLED照明を使用した。(123g・1年で 2,401 円節約)	⑳	123	123	123	123	123

( ) の数字は1日に減らせる二酸化炭素の量です。💡マークは節電の項目です。(電気の多くは石油や石炭などを燃やしてつくるため、発電するほど二酸化炭素が発生します。)

ブナの木の1本分の二酸化炭素が減らせたかな? (減らせた本数の木に色をぬろう。)



ブナの木1本の1日当たりの二酸化炭素吸収量は約30gです。※樹齢100年で、1haあたり500本のブナの森林の場合(森林の条件等により、吸収量は異なります)

○が付いた個数はいくつ?

個  個  個  個  個

○が付いた二酸化炭素の合計は何g?

g  g  g  g  g

(全部○がつけば 1,464g です)

■家の明かり総点検をやった