

エコチェックシートの使い方

夏休みエコチェックシート

小学校
年 組 番

ステップ2

項目	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
① 早寝早起きをする。																															
② 歯みがきのとき、水を出しっぱなしにしない。																															
③ ごはんを残さず食べる。																															
④ 照明をこまめに消す。																															
⑤ テレビを見る時間を1日1時間減らす。																															
⑥ ゲームをする時間を1日1時間減らす。																															
⑦ エアコンの冷房は室温28℃を目安にして使う。																															
⑧ 冷蔵庫を開けている時間を短くする。																															
⑨ 缶やペットボトルは中を洗ってから分別する。																															
⑩ 緑のカーテンを育ててみる(水やり)																															

ステップ4

できた日数

(A)	(B)	(A)×(B)
28	8	224
7	8	56
1	8	8
6	8	48
22	8	176
90	8	720
132	8	1056
8	8	64
—	8	—
—	8	—
①～⑩の合計		

ステップ6

取り組んだ感想を書いてみよう！

おうちの人からひとこと

とめ麻呂くんから

夏休みエコチェックシートにチャレンジしてみよう

地球の平均気温は約15℃で、さまざまな生き物が生きやすい温度に保たれています。

これは、大気中にある二酸化炭素(CO₂)などの「温室効果ガス」が、地球から放出される熱を逃げないようにしているからです。しかし、二酸化炭素(CO₂)などの「温室効果ガス」が増加すると、地球が温まりすぎていろいろな問題が起きてしまいます。これを「地球温暖化」と言います。

私たちが日ごろ生活するために使う電気も、石油や石炭などを燃やして作られており、たくさんの二酸化炭素(CO₂)が発生しています。これ以上地球が温まらないようにするためには、一人ひとりが地球のことを考えて、省エネルギーに取り組んでいくことが大切です。

今年の夏、次のエコ活動にチャレンジして、あなたが地球を守りましょう！！

①早寝早起きをする。

早寝早起きの生活をする、夜遅くまで使っていたテレビや照明の電気を減らすことができます。さらに、1日を元気に過ごすことができるので、みんなもやってみましょう。

②歯みがきのとき、水を出しっぱなしにしない。

地球上にある水のうち、人間が使える水はほんの少ししかありません。しかも、飲めるようなきれいな水は、電気を使って作っています。歯みがきをするときに、30秒間水を出しっぱなしにすると6ℓも流れてしまいます。コップを使って大切に使いましょう。

③ごはんを残さず食べる。

食事の時に食べ残したものは、燃えるゴミとして出されて、清掃工場で燃やすとき二酸化炭素が出ます。家やレストランで出された食べ物は残さず食べましょう。また、おやつは買いすぎにも気をつけて、食べ物がムダにならないようにこころがけましょう。

④照明をこまめに消す。

家の中で3番目に多く電気を使っているのが照明です。使わない部屋や廊下の照明はこまめに消しましょう。

⑤テレビを見る時間を1日1時間減らす。

家の中で4番目に多く電気を使っているのがテレビです。番組を選んで計画的に見るようにして、見ないときはリモコンだけでなく主電源も切りましょう。テレビを見る時間を1時間減らして、家族で話をしたり、お手伝いをしたりしてみましょう。

⑥ゲームをする時間を1日1時間減らす。

もちろんゲーム機も電気を使っています。特にテレビゲームはテレビの電気も使っているため、ゲームが終わったらテレビの電源も忘れず切りましょう。ゲームをする時間を1時間減らして、読書をしたり、お友達と一緒に外で遊んだりしてみましょう。

⑦エアコンの冷房は室温28℃を目安にして使う。

家の中で1番多く電気を使っているのがエアコンです。夏の暑い空気を冷やすためには、たくさんの電気を使うので、エアコンの設定温度を1℃上げるだけで、かなりの量の電気が節約できます。涼しい服を着たり、風鈴をつりさげたりしてすごしてみましょう。

⑧冷蔵庫を開けている時間を短くする。

家の中で2番目に多く電気を使っているのが冷蔵庫です。冷蔵庫の扉を開けばなしにしていると、冷蔵庫の中の温度が上がってしまうので、また冷やすためにたくさんの電気を使ってしまう。冷蔵庫の開け閉めの回数を減らしましょう。

⑨缶やペットボトルは中を洗ってから分別する。

ペットボトルのジュースを飲んだ後、そのまま燃えるゴミで捨てると燃やされ、二酸化炭素が出てしまいます。みんなが洗って分別するとリサイクルすることができます。

⑩緑のカーテンを育ててみる。(水やり)

緑のカーテンは、葉っぱが日かげをつくって部屋の中の温度が上がらないようにしてくれます。アサガオやゴーヤを家族と一緒に育ててみましょう。

●担任の先生へお願い●

児童から提出されたエコチェックシートは、お手数ですが、てい送で9月20日までに「環境部 環境政策課」へ御送付くださいますよう、よろしくお願いいたします。

温暖化とめるっちゃネットワークやまぐちのホームページで、各メニューについての詳しい説明を見ることができます♪

とめるっちゃ

検索

温暖化とめるっちゃネットワーク やまぐち
(山口市地球温暖化対策地域協議会)
〒753-0214 山口市大内御堀496番地
(市環境政策課内)

T E L : 083-941-2181
F A X : 083-927-1530
E-mail : tomeruccha@orion.ocn.ne.jp

小学校
年 組 番

夏休みエコチェックシート



できたところを色鉛筆でぬってね。

大きく成長した杉の木は、
1年間で平均して約14kgの
二酸化炭素(CO₂)を吸収するよ!



エコチェック メニュー			取り組む日（8月）																															できた日数	1日で減らせる 二酸化炭素 の量	減らせた 二酸化炭素 の量
			1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	(A)	(B)	(A)×(B)
☐	①	はやね はやお 早寝早起きをする。																																	28 g	g
☐	②	歯みがきのとき、水を出 しっぱなしにしない。																																	7 g	g
☐	③	ごはんを ^{のこ} 残さず食べる。																																	— g	— g
☐	④	^{しょうめい} 照明をこまめに消す。																																	6 g	g
☐	⑤	テレビを見る時間を 1日1時間減らす。																																	22 g	g
☐	⑥	ゲームをする時間を 1日1時間減らす。																																	90 g	g
☐	⑦	エアコンの ^{れいぼう} 冷房は ^{しつおん} 室温 28℃を目安にして使う。																																	132 g	g
☐	⑧	^{れいそうこ} 冷蔵庫を開けている時間 を短くする。																																8 g	g	
☐	⑨	^{かん} 缶や ^{あら} ペットボトルは中を 洗ってから ^{ぶんべつ} 分別する。																																—	—	
☐	⑩	緑のカーテンを育ててみ る（水やり）																																—	—	
↑ ①～④は、 ^{かなら} 必ず取り組んでください。			⑤～⑩は、この中から自分が取り組みたいものをお家の人と相談して2つ以上選んで、 ^{いじょう} 丸印を書き込んでください。																															①～⑩ の合計		

取り組んだ感想を書いてみよう！

おうちの人からひとこと

とめ麻呂くんから

