

エコチェックシートの使い方

小学校 年 組 番

夏休みエコチェックシート

＜令和4年度＞

ステップ1 取り組む日(8月)

ステップ2	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	できた日数 (A)	減らせた二酸化炭素の量 (B)	減らせた二酸化炭素の量の合計 (A)×(B)
① 早寝早起きをする。	<input type="checkbox"/>	28	1	28																														
② 歯みがきのとき、水を出しっぱなしにしない。	<input type="checkbox"/>	7	1	7																														
③ ごはんを残さず食べる。	<input type="checkbox"/>	—	—	—																														
④ 照明をこまめに消す。	<input type="checkbox"/>	6	1	6																														
⑤ テレビを見る時間を1日1時間減らす。	<input type="checkbox"/>	22	1	22																														
⑥ ゲームをする時間を1日1時間減らす。	<input type="checkbox"/>	90	1	90																														
⑦ エアコンの冷房は室温28℃を目安にして使う。	<input type="checkbox"/>	132	1	132																														
⑧ 冷蔵庫を開けている時間を短くする。	<input type="checkbox"/>	8	1	8																														
⑨ 缶やペットボトルは中を洗ってから分別する。	<input type="checkbox"/>	—	—	—																														
⑩ 緑のカーテンを育ててみる(水やり)	<input type="checkbox"/>	—	—	—																														

①～④は、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、番号の左側に丸印を書き込んでください。

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

ステップ1 取り組む期間は、8月1日から8月31日までの1ヶ月間です。できるだけ毎日取り組んでみましょう♪

ステップ2 取り組む項目(エコチェックメニュー)は、①から⑩まであります。
①～④は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うちの人と相談して2つ以上選んで、番号の左側に丸印を書き込んでください。

ステップ3 1日の終わりに、その日取り組んだエコチェックメニューのマークに、色鉛筆やペンなどで好きな色をぬりましょう。

ステップ4 8月31日の夜に、取り組んだ日何日あったか数えて、「できた日数(A)」の欄に書き込んでみましょう。「①～⑩までの合計」の欄も忘れずに計算しましょう。

ステップ5 取り組んだエコチェックメニューで減らせた二酸化炭素の量を計算して、「減らせた二酸化炭素の量(A)×(B)」の欄に書き込んでみましょう。①～⑩までの合計欄も忘れずに計算してみましょう。

ステップ6 自分の感想を書いて、お家の人にも感想を書いてもらって、担任の先生に提出しましょう！
提出日：令和4年9月1日(木)

●担任の先生へのお願い●
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16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。



夏休みエコチェックシートにチャレンジしてみよう

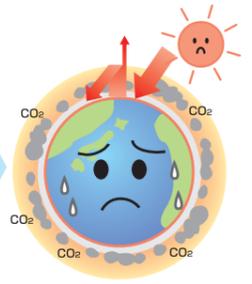


新型コロナウイルスの感染にも気をつけつつ、できる範囲で取り組んでね！

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が逃げないようにしているからです。また、私たちが生活するために必要な電気は主に石油や石炭を燃やしてつくられています。

この時にたくさんの二酸化炭素(CO₂)が発生するため、私たちが毎日の生活でたくさんの電気を使ってしまうと、地球があたた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」といいます。これ以上地球があたた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と、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、おやつを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。
家の中で使っている電気で、第2位が照明器具です。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。
家の中で使っている電気で、第3位がテレビです。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を切りましょう。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を使っているから、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。
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。
家の中で使っている電気で、第1位が冷蔵庫です。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います。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。

温暖化とめるっチャ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♪



温暖化とめるっチャネットワーク 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)
TEL: 083-941-2181
FAX: 083-927-1530
E-mail: tomeruccha@orion.ocn.ne.jp

夏休みエコチェックシート

小学校

年 組 番



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 (A)	1日で減らせる 二酸化炭素の量 (B)	減らせた 二酸化炭素の量 (A)×(B)			
	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。																																		28 g			
② 歯みがきのとき、水を出しっぱなしにしない。																																			7 g		
③ ごはんを残さず食べる。																																			— g	— g	
④ 照明をこまめに消す。																																			6 g		
⑤ テレビを見る時間を1日1時間減らす。																																			22 g		
⑥ ゲームをする時間を1日1時間減らす。																																				90 g	
⑦ エアコンの冷房は室温28℃を目安にして使う。																																				132 g	
⑧ 冷蔵庫を開けている時間を短くする。																																			8 g		
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)																																				—	—
①～④は、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、丸印を書き込んでください。							①～⑩の合計		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

