

夏休み

省エネチャレンジ

こども

2022年夏実施

わたしたちにも
できることが
いっぱいあるよ!!

ぼくたちの地球！
ぼくたちが守ろう！

地球の気温は上昇しています。この気温の上昇を「地球温暖化」と言います。「地球温暖化」の原因の一つは「二酸化炭素(CO₂)」や「メタン」などの「温室効果ガス」と呼ばれるガスが空気中にどんどん増えていくためです。この温室効果ガスが増え続けると、気温もさらに上昇します。温暖化が進むと、気温だけでなく、海面が上昇したり、大型の台風や豪雨が増加したりして、大きな被害を及ぼします。

地球温暖化とは

石油や石炭、天然ガスを燃やして電気をつくり、自動車や飛行機を動かしたりすると、二酸化炭素やメタンなどの「温室効果ガス」が空気中にどんどん増えていくんだ。この温室効果ガスが増えすぎると、太陽からの熱が宇宙に逃げずに地球の表面にどんどんたまってしまふので地球の気温を上昇させてしまうんだ。これを地球温暖化というんだよ。



昔は、温室効果ガスが適量だったので、宇宙に余分な熱が放出されていました。

今は、温室効果ガスが増えすぎたため、宇宙への熱の放出が少なく、余分な熱が残ってしまいます。

- 温暖化を防ぐには、「二酸化炭素」や「メタン」などの「温室効果ガス」の増加をとめることが必要です。
- お家で「二酸化炭素」を多く出しているのは、電気が半分くらいで、次に多いのが自動車です。日本では石炭や天然ガスを燃やして電気を作っている割合が多いためです。自動車はガソリンで走っているためです。
- 電気や自動車の利用を減らすなど、毎日の身の回りの生活を工夫(省エネ)してみませんか。

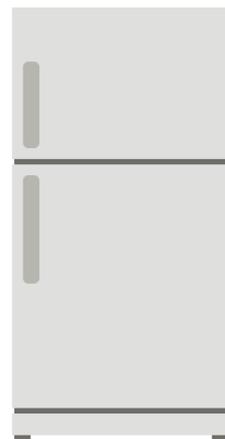
かてい とりくみ しょう 家庭でできる取り組み(省エネ)

れいぞうこ (冷蔵庫)

- ① 冷蔵庫は開けたままにしないですぐ閉める。
- ② 冷蔵庫を開ける回数を減らす。

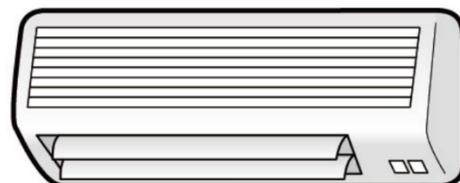
(テレビ)

- ③ 見ないときは電源を切る。
- ④ テレビを見る時間を少なくする。



(エアコン)

- ⑤ 扇風機やうちわを利用する。
- ⑥ 冷房を使う時間を減らす。(必要なときだけ使う)
- ⑦ 設定温度を下げすぎないで使用する。(おすすめは 28℃)



しょうめい (照明)

- ⑧ だれもいない部屋の照明は消す。



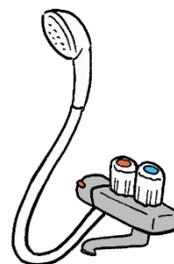
でんげん (電源・コンセント)

- ⑨ 家電製品は、使わないときは、主電源を切る。



せんめんじょ ふろ (洗面所・風呂)

- ⑩ 歯磨きの時は水を出しっぱなしにしない。
- ⑪ シャワーを使う時間を短くする。



だいどころ しょくじ (台所・食事)

- ⑫ ごはん・おかずを残さず食べる。
- ⑬ ペットボトルや缶の飲み物をできるだけひかえる。

(トイレ)

- ⑭ 何度も水を流さない。
- ⑮ トイレトペーパーをむだに使わない。



がいしゅつ (外出)

- ⑯ 外出するときは、水筒を持ち歩く。

(ごみ)

- ⑰ ごみの分別をして、リサイクルに出す。

省エネ行動の効果とポイント

- ① 冷蔵庫は開けたままにしないですぐ閉める。② 冷蔵庫を開ける回数を減らす。
開閉回数と開けている時間を倍にした場合との比較では、年間でCO₂が9.7 kgの削減、電気代が約440円の節約。
- ③ 見ないときは電源を切る。④ テレビを見る時間を少なくする
1日1時間32型液晶テレビを観る時間を減らした場合、CO₂は年間で9.9 kgの削減、電気代で約450円の節約。
- ⑤ 扇風機やうちわを利用する。
クーラーだけでなく扇風機を使うことで、部屋の上の方に溜まっている冷たい空気がぐるぐる回るようになり、部屋の温度がつけ合いが取れるようになります。
- ⑥ 冷房を使う時間を減らす。(必要なときだけ使う)
設定温度を28℃にして、1日1時間運転を短縮した場合、年間でCO₂が11 kg削減され、電気代が約510円の節約。
- ⑦ 設定温度を下げすぎないで使用する。(おすすめは28℃)
外気温度が31℃の時、設定温度を27℃から28℃にした場合、年間でCO₂が27.8 kg削減され、電気代が約820円の節約(9時間/日)。
- ⑧ だれもいない部屋の照明は消す。
54Wの白熱電球の点灯時間を1日1時間短縮した場合、CO₂は年間で11.6 kgの削減、電気代で約530円の節約。
- ⑨ 家電製品は、使わないときは、主電源を切る。
使わないときの待機電力は、全電力消費量の約6%、テーブルタップ式のものをを使うと、プラグを抜く手間が省けます。
- ⑩ 歯磨きのときは水を出しっぱなしにしない。
水道の蛇口からは1分間に12ℓです。歯磨きで口をすすぐ時に必要な水の量は300 ml(ミリリットル)と言われています。コップに水を入れて口をすすぎましょう。
- ⑪ シャワーを使う時間を短くする。
45℃のお湯を流す時間を1分間短縮すると、ガス代と水道代が年間で3,300円の節約。CO₂は29 kgの削減。使わない時は、浴槽にためることで浴室も温まります。
- ⑫ ごはん・おかずを残さず食べる。
食べられるのに捨てられる食品の重量は、家庭から出る食品廃棄物の約1/3です。賞味期限切れ、食べ残し、作りすぎなどによる廃棄です。
- ⑬ ペットボトルや缶の飲み物をできるだけひかえる
ペットボトルは一人当たり1年間で、約200本を買っています。そのうちの何本かはプラスチックごみとなって川や海に流れています。
- ⑭ 何度も水を流さない(トイレ)。
家庭で1人が1日に使うトイレの水の量は約45ℓだそうです。
- ⑮ トイレトペーパーをむだに使わない。
紙のむだ使いをなくすことになります。紙を作る時にもCO₂が発生します。
- ⑯ 外出するときは、水筒を持ち歩く。
水筒を持ち歩くことで、ペットボトルに入った飲み物を買うことがなくなります。お金の節約にもなります。
- ⑰ ごみの分別をして、リサイクルに出す。
リサイクルに回することで、製造時のエネルギーの削減だけでなく、ごみの減量化にもなります。

しょう 省エネにチャレンジしましょう。

まえのページは家庭で電気の利用を減らしたり、水道やガスの利用を減らす、節約するための取り組み(省エネ)を書いています。

1. まずはどんなことにチャレンジをするかとチャレンジする日を決めましょう。

- ①前のページの「家庭でできる取り組み(省エネ)」の17の取り組みの中からチャレンジする取り組み5つを選びましょう。
- ②選んだ取り組みを「省エネチャレンジシート」の「チャレンジ項目」欄に記入しましょう。
- ③チャレンジする日を決めましょう(できるだけ1週間取り組んでみましょう)。
- ④チャレンジする日を「省エネチャレンジシート」の「取り組む日」の右に記入しましょう。

2. 1週間チャレンジをしてみよう。

- ①1週間取り組んでみましょう。
- ②1日が終われば、チャレンジした結果を「省エネチャレンジシート」の「点数」欄に点数を数字で記入しましょう。結果は、
よくできた:3点 だいたいできた:2点 半分くらいできた:1点 できなかった:0点
- ③5つの項目ごとにチャレンジした結果を記入しましょう。それを1週間続けましょう。

3. 1週間の結果をまとめよう。

- ①1週間の記入が終われば、チャレンジした項目ごとの点数を合計して「合計点数」欄に記入しましょう。
- ②最後に、各項目ごとの合計点数をたして、
総合計点数を /105点 の□の中に記入しましょう。

記入例 省エネチャレンジシート

総合計点数							90	/	105点
取り組む日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日		
チャレンジ項目:									合計点数
点数	3	3	2	1	3	0	3	15	

4. チャレンジした感想や工夫したこと、気づいたことや取り組みについてのアイデアを「省エネチャレンジシート」に書いてみましょう。

でんかせいひん 電化製品をどれくらい使ったかを調べてみよう。

「省エネチャレンジシート」に記載している電化製品について調べてみよう。

最後に、名前を書いて、「省エネチャレンジシート」を提出しましょう。

作成:NPO法人地球環境市民会議

〒540-0026 大阪府中央区本町 2-1-19-470

電話:06-6910-6301(平日 10:30-16:30) FAX:06-6910-6302

Mail:office@casa1988.or.jp (8月11日から15日はお休み)

しょう
省エネチャレンジシート

1. 省エネチャレンジの結果

そうごうけいてんすう
総合計点数

／ 105^{てん}点

と 取り組 む日	日	日	日	日	日	日	日	日	
チャレンジ項目: ^{こうもく}									ごうけいてんすう 合計点数
てんすう 点数									
チャレンジ項目: ^{こうもく}									ごうけいてんすう 合計点数
てんすう 点数									
チャレンジ項目: ^{こうもく}									ごうけいてんすう 合計点数
てんすう 点数									
チャレンジ項目: ^{こうもく}									ごうけいてんすう 合計点数
てんすう 点数									
チャレンジ項目: ^{こうもく}									ごうけいてんすう 合計点数
てんすう 点数									

2. チャレンジした感想や工夫した^{かんそう}こと、気づいた^きことを書いてみよう。

3. 家庭^{かてい}でできる電気^{でんき}やガス^{ガス}や水道^{すいどう}の使用^{しよう}を減^へらす取^とり組^くみ(省^{しょう}エネ)で紹^{しょう}介^{かい}した17の取^とり組^くみ以外^{いがい}にできることが何かありますか？

4. お家^{いへ}にある電化^{でんか}製品^{せいひん}を1日^{いちにち}にどれくらい使^{つか}っているか調^{しら}べてみよう。

① 調べた日^ひ _____ 月 _____ 日()

② 家電^{かでん}製品^{せいひん}と使^{つか}った時間^{じかん} (例) 24時間、2時間、20分

*一日^{いちにち}中^{ちゆう}電源^{でんげん}が入^{はい}っている家電^{かでん}製品^{せいひん}は24時間^{じかん}と記^き入^{にゅう}してください

家電製品	使った時間	家電製品	使った時間
冷蔵庫 ^{れいぞうこ}		ドライヤー(自分で使った時間)	
テレビ(自分が見た時間)		扇風機(自分の部屋)	
照明(自分の部屋)		トイレの便座	
エアコン(自分の部屋)		電話機	
炊飯器(ご飯を炊く器械)		電気掃除機	
電子レンジ			

電化^{でんか}製品^{せいひん}のスイッチが入^{はい}っている時間^{じかん}を調^{しら}べてください。自分^{じぶん}の部屋^{へや}にない場合は、他^たの部屋^{へや}で自分^{じぶん}が使^{つか}った時間^{じかん}を書^かきましよう。また自分^{じぶん}ではわからない場合は、お家^{いへ}の人^{ひと}に聞^きいてみよう。表^{ひょう}の空白^{くわく}のところは自分^{じぶん}で電化^{でんか}製品^{せいひん}を見^みつけて時間^{じかん}を書^かいてみましよう。時間^{じかん}は、正^{せい}確^{かく}でなくてもおおよそその時間^{じかん}でいいです。

名 前		がくねん 学 年	ねん 年	くみ 組
-----	--	-------------	---------	---------

