

こども チャレンジ 宣言!



みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

くらしの中でチャレンジできるエコな取り
くみはこんなにいっぱいあるぞ。キミはいつ
できるかな?

●つかいかた

- 右の文を読んで、チャレンジしたい
ものがあれば、右の口に○をつけよう。
- をつけたところの「○○g」の数字を
電卓で合計しよう。その数字がキミが
1日にへらせるCO₂の量だ。
- 合計した数字=キミが1日にへらせる
CO₂量を、右上のチャレンジ宣言に
書きこもう。
- チャレンジ宣言カードに数字を書いて
きりとり、おともだちや先生、お父さん
お母さんに紹介しよう!

- ★マークがついているものは自分でやってみよう!
- ★マークがついているものはお家の人におねがいでみよう!



がんばるんやで!

めざせ! 1人、1日、1kg CO₂削減



私のチャレンジ宣言

私、(おなまえ) _____ は
チーム・マイナス6%のチーム員として

1日 _____ kg削減します。
これからも削減を続けていきます。

温度調節で減らそう

- ★夏は、冷房の温度を26℃から28℃に高く設定しよう。 83g
- ★冬は、家の中でも暖かい服を着て、暖房の温度を22℃から20℃に低くしよう。 96g

水道の使い方減らそう

- ★お風呂のお湯で体や顔を洗ってシャワーは使わないようにしましょう。 371g
- ★シャワーを使う時間を1日1分短くしよう。 74g
- ★お風呂で残ったお湯は、お家の人に洗濯用に使ってもらおう。 7g
- ★お風呂にはいる時は、前の人が出たらすぐに入ろう。 86g

商品の選び方で減らそう

- ★お家の人に、古いエアコンを地球に優しいエアコンに買い替えてもらおう。 104g
- ★お家の人に、古い冷蔵庫を地球に優しい冷蔵庫に買い替えてもらおう。 132g
- ★お家の人に、白熱電球を電球形蛍光灯に取り替えてもらおう! 45g

自動車の使い方減らそう

- ★お家の人に、車が止まっている時はエンジンを止めてもらおう。 63g
- ★おでかけは、バスや電車、自転車を使っていこう! 180g
- ★お家の人に、車はゆっくり発進してもらおう! 207g
- ★お家の人に、車を運転するときは、スピードを急に上げたりしないようにしてもらおう! 73g

買い物とゴミで減らそう

- ★買い物に行くときは、お気に入りのマイバッグを持っていこう。お使いでは、バックなど包装していない野菜を選ぼう。 62g
- ★飲み物はすいとうに入れた自分だけのマイドリンクを持ち歩こう。 6g
- ★プラスチックなどリサイクルできるものはきちんと分けて捨てよう! 52g

電気の使い方減らそう

- ★冷房を使う時間を1時間減らそう。 26g
- ★暖房を使う時間を1時間減らそう。 37g
- ★電源はリモコンではなく主電源から切って、電気を節約しよう! 65g
- ★お家の人に、炊飯ジャーの保温をやめてもらおう。 37g
- ★お家の人に、夜中に炊飯ジャーの保温をやめてもらおう。 37g
- ★お家の人に、ご飯は保温せずにレンジで解凍してもらおう。 1g
- ★電灯は必要な時だけつけよう。 2g
- ★テレビを見ていないときは、お母さんに言わなくてもちゃんと消そう。 13g
- ★使わないときは、トイレのフタをちゃんと閉めよう。(温水洗浄便座の場合) 15g
- ★お家の人に、温水洗浄便座の暖房の温度を低めにしてもらおう。 11g
- ★冷蔵庫からものを取り出すときは、何を取るか決めてから開けてすぐ閉めよう。 3g
- ★1日1時間パソコンを使う時間を減らすが、お家の人にそうしてもらおう。(デスクトップ型/パソコン) 13g
- ★1日1時間パソコンを使う時間を減らすが、お家の人にそうしてもらおう。(ノート型/パソコン) 2g

その他

- ★お家の人に、太陽光発電を新しく設置してもらおう。 670g
- ★お家の人に、太陽を利用して水を温める機械を新しく買ってもらおう! 408g
- ★お家の人に、屋上に緑を植えてもらおう。 107g
- ★お家の人に、冷蔵庫と壁の間にすきまをあけてもらおう。 19g
- ★冷蔵庫にたくさんものをつめこみすぎないようにしよう。 18g
- ★お家の人に、ご飯を作るときは、ガスコンロの炎をなべの底からはみ出さないようにしてもらおう。 5g
- ★お家の人に、やかんや鍋を火にかけるときは、やかんの底やなべの底の水を拭き取ってもらおう。 1g
- ★お家の人に、お血を洗うときは、ガス給湯器の温度を低く設定してもらおう! 29g
- ★お家の人に、効率の良い給湯器(CO₂冷媒ヒートポンプ型)に買い替えてもらおう。 607g
- ★お家の人に、効率の良い給湯器(潜熱回収型)に買い替えてもらおう。 208g



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%