

や なつ かんきょう かけい ぼ シーオーツー  
**わが家の夏の「環境家計簿」CO<sub>2</sub>**  
 さくげん  
**削減チェックシート**



できた日に○をつけま  
 しょう。( )には曜日  
 を入れます。できたかどう  
 か迷ったら、家族と相談  
 して決めましょう。

取り組んだ期間  
 月 日 から 月 日 まで  
 学校 年 組  
 名前

シーオーツー  
 CO<sub>2</sub>をどれくらいへらせたのか計算してみましょう。  
 (○1つあたりでへらせるCO<sub>2</sub>の重さ【g】) × (○の数) = 計算の結果



最後の3行は空らんになっていますので、54・55ページにある**選択項目から必ず**  
**3つ選び、「番号」「内容」「重さ(g)」も忘れずに記入**してください。

調べる内容	1つあたりでへらせる CO <sub>2</sub> の重さ (g)	日										行の合計 (g)	種類別の合計 (g)
		( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )		
① 冷房の設定温度を1℃高くする。	エアコン 132												
② 冷房を1日1時間短くする。*タイマーを上手に利用、出かける少し前に切るなど。	エアコン 25												
③ 冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。	8												
④ 冷蔵庫の温度設定を弱くする。	83												
⑤ 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにする。	59												
⑥ テレビを見る時間を1日1時間短くする。	22												
⑦ 照明の使用時間を1日1時間減らす。*人のいない部屋はこまめに消そう。	6												
⑧ テレビの画面を明るすぎないように調整する。	36												
⑨ テレビやパソコンを長時間使わないときは、コンセントからプラグを抜くなど、主電源を切る。	テレビ 19 パソコン 14												①～⑪ 電気合計
⑩ 電気ポットの長時間の保温はやめる。	144												
⑪ 白熱電球からLED電球に交換する。*交換日以降○する。	12×交換数=												
⑫ お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。(ガス)	78												⑫～⑮ ガス・水道合計
⑬ こまめにシャワーを止める。(ガス・水)	76												
⑭ シャワーではなく、お風呂のお湯で体や頭を洗う。(ガス・水)	393												
⑮ 顔を洗うときや、歯みがきのときなど、水道をこまめに止める。(水)	7												
⑯ 買い物するとき、買い物袋を使うなどして、レジ袋はもらわない。	15												⑯～⑱ ごみ合計
⑰ 水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を減らす。	119												
⑱ 食事は残さない、食べ物買い過ぎない。	12												
													えら 選んだ合計

「家庭の省エネ徹底ガイド(資源エネルギー庁)※」・「家庭の省エネハンドブック(東京都環境局)※」・「CO<sub>2</sub>削減アクション月間チェックシート(東京都教育委員会)」・「農林水産省及び環境省調査資料」より作成 ※はインターネットで閲覧・ダウンロードできます。

工夫したことや努力したこと

.....

.....

.....

.....

.....

わかったことや感想

.....

.....

.....

.....

.....

LED(発光ダイオード)ランプに交換すると...

メリット1...省エネ・長寿命  
 白熱電球から交換で、消費電力約85%ダウン+寿命は40倍(4万時間)

メリット2...オン・オフの繰り返しに強い  
 蛍光灯はオン・オフのたびに寿命が短くなります。

メリット3...スイッチオンですぐに明るい

メリット4...虫が寄り付きにくい  
 紫外線をほとんど出しません。

へらせた全体の  
 合計(g)

.....

(キリトリ線)

や ふゆ かんきょう か けい ぼ シーオーツ-  
**わが家の冬の「環境家計簿」CO<sub>2</sub>**  
 さくげん  
**削減チェックシート**



できた日に○をつけま  
 しょう。( )には曜日  
 を入れます。できたかどう  
 か迷ったら、家族と相談  
 して決めましょう。

取り組んだ期間	学校	年	組
月 日 から 月 日まで	名前		



最後の3行は空らんになっていますので、54・55ページにある**選択項目から必ず3つ選び、「番号」「内容」「重さ(g)」も忘れずに記入**してください。

シーオーツ-  
 CO<sub>2</sub>をどれくらいへらせたのか計算してみましょう。  
 (○1つあたりでへらせるCO<sub>2</sub>の重さ【g】) × (○の数) = **計算の結果**

調べる内容	○1つあたりでへらせる CO <sub>2</sub> の重さ (g)	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )							まる ○の数	ぎょう 行の合計 (g)	しゅるいべつ 種類別の合計 (g)
		( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )			
① 暖房の設定温度を1℃低くする。	エアコン 154 ガスファンヒーター 105 せきゆ 石油ファンヒーター(灯油) 150										①・② エアコン合計
② 暖房の使用時間を1日1時間短くする。 ※タイマーを上手に利用、出かける少し前に切るなど。	エアコン 118 ガスファンヒーター 163 せきゆ 石油ファンヒーター(灯油) 234										
③ 冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。	8										
④ 冷蔵庫の温度設定を弱くする。	83										
⑤ 冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにする。	59										
⑥ テレビを見る時間を1日1時間短くする。	22										
⑦ 照明の使用時間を1日1時間減らす。※人のいない部屋はこまめに消そう。	6										
⑧ テレビの画面を明るすぎないように調整する。	36										
⑨ テレビやパソコンを長時間使わないときは、 コンセントからプラグを抜くなど、主電源を切る。	テレビ 19 パソコン 14									③～⑪ その他電気合計	
⑩ 電気ポットの長時間の保温はやめる。	144										
⑪ 白熱電球からLED電球に交換する。※交換日以降○する。	12×交換数=										
⑫ お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。(ガス)	78									⑫～⑮ ガス・水道合計	
⑬ こまめにシャワーを止める。(ガス・水)	76										
⑭ シャワーではなく、お風呂のお湯で体や頭を洗う。(ガス・水)	393										
⑮ 顔を洗うときや、歯みがきのときなど、水道をこまめに止める。(水)	7										
⑯ 買い物袋のとき、買い物袋を使うなどして、レジ袋はもらわない。	15									⑯～⑱ ごみ合計	
⑰ 水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を減らす。	119										
⑱ 食事は残さない、食べ物は買い過ぎない。	12										
										えら 選んだ合計	

「家庭の省エネ徹底ガイド(資源エネルギー庁)※」・「家庭の省エネハンドブック(東京都環境局)※」・「CO<sub>2</sub>削減アクション月間チェックシート(東京都教育委員会)」・「農林水産省及び環境省調査資料」より作成 ※はインターネットで閲覧・ダウンロードできます。

工夫したことや努力したこと

.....

.....

.....

.....

.....

わかったことや感想

.....

.....

.....

.....

.....

LED(発光ダイオード)ランプに交換すると...

メリット1...省エネ・長寿命  
 白熱電球から交換で、消費電力約85%ダウン+寿命は40倍(4万時間)

メリット2...オン・オフの繰り返しに強い  
 蛍光灯はオン・オフのたびに寿命が短くなります。

メリット3...スイッチオンですぐに明るい

メリット4...虫が寄り付きにくい  
 紫外線をほとんど出しません。

へらせた全体の  
 合計(g)

.....