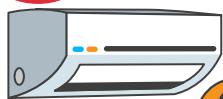




だれ 誰もいない部屋の
エアコンは消そう



1時間消すと...



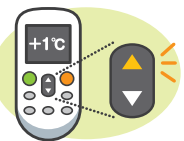
CO₂ 約10L (1日あたり)



ソフトバレーボール 2つ分



いつもより涼しい日は
エアコンの温度を上げてみよう



エアコンの設定温度を
1℃上げると...



CO₂ 約20L (1日あたり)



ソフトバレーボール 4つ分



あまみず つか
雨水を使って
打ち水をしてみよう

涼しくなった分、
エアコンの設定温度を
1℃上げると...



CO₂ 約20L (1日あたり)



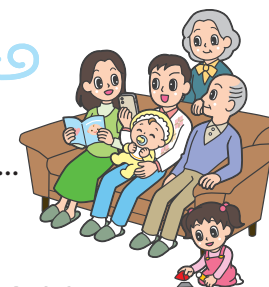
ソフトバレーボール 4つ分



家族みんなで過ごして、
エアコンをつける部屋を
減らそう



3時間消すと...



CO₂ 約30L (1日あたり)



ごみ袋(中)(小) 各1袋分



給食を残さないように
しっかり食べよう

食べ残し0にすると
1人あたり...



CO₂ 約10L (1日あたり)



ソフトバレーボール 2つ分



タブレットを使わないとき
は電源を消そう

画面がついている時間を
1時間減らすと...



CO₂ 約1L (1日あたり)

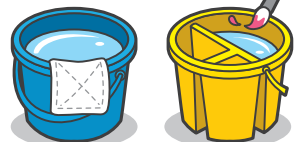


ペットボトル 1本分



バケツで
ぞうきんや筆を洗おう

水道を使う時間を
5分減らすと...



CO₂ 約10L (5分あたり)



ソフトバレーボール 2つ分



緑のカーテンで
教室の温度を下げよう

涼しくなった分、
エアコンの
設定温度を
3℃上げると...



CO₂ 約60L (1日あたり)



ごみ袋(中) 3袋分



トイレを流すときは
大、小を使いわけよう

大と小を
使いわけて
流すと...

CO₂ 約5L (1日あたり)

ソフトバレーボール 1つ分

コップを使って歯磨きしよう

30秒水を流す時間を
減らすと...

CO₂ 約1L (30秒あたり)

ペットボトル 1本分

洗剤を使い過ぎず、
水を流す時間を
5分減らすと...

CO₂ 約10L (5分あたり)

ソフトバレーボール 2つ分

手洗いうがいは
水を止めながらしよう

毎回こまめに
水を止めて30秒
水を流す時間を
減らすと...

CO₂ 約1L (30秒あたり)

ペットボトル 1本分

部屋を出るときは
電気を消そう

OFF

1時間消すと...

CO₂ 約10L (1日あたり)

ソフトバレーボール 2つ分

家族みんなで過ごして、
照明をつける部屋を減らそう

合わせて
3時間
減らすと...

CO₂ 約30L (1日あたり)

ごみ袋(中)(小) 各1袋分

見たい番組を決めて、
テレビを見る時間を減らそう

OFF

1時間減らすと...

CO₂ 約10L (1日あたり)

ソフトバレーボール 2つ分

照明はLEDを使おう

白熱電球から
LEDにかえると...

CO₂ 約75L (1日あたり)

ごみ袋(大)(中)(小) 各1袋分





か もの
買い物をするときは
エコバックを持っていこう



レジ袋のごみを
1枚減らすと…



CO₂ 約15L (1枚あたり)



ソフトバレーボール 3つ分



で
お出かけする時は
すいとう も ある
水筒を持ち歩こう



ペットボトルの
ごみ 1本減らすと…

CO₂ 約45L (1本あたり)



ごみ袋(大) 1袋分



ちい き と
地域で採れた
やさい くだもの た
野菜や果物を食べよう



じ もとさん
地元産の
やさい か
野菜をかうと…

CO₂ 約30L (キャベツ1個あたり)

※愛知県産と群馬県産で比較



ごみ袋(中)(小) 各1袋分



ちか い
近くへ行くときは
じてんしゃ と ぽ
自転車が徒歩でいこう

くま い どう
車の移動を1km
じてんしゃ
自転車にかえると…



CO₂ 約75L (1kmあたり)



ごみ袋(大)(中)(小) 各1袋分



せんたくもの
洗濯物をまとめて洗える
ように家に帰ったら
たいそうふく
体操服はすぐに出そう



せんたく き
洗濯機を
まわ
回すのを
1回減らすと…

CO₂ 約15L (1回あたり)



ソフトバレーボール 3つ分



ちい くなった ふく
小さくなった服は
リサイクルしよう



ちやく
1着
リサイクルすると…

CO₂ 約250L (1着あたり)



お風呂 1杯分



さむ ひ
寒い日は
カーディガンやひざ掛けを
使って暖かくなろう



あたた
暖かくなった分
せっていおん ど
エアコンの設定温度を
ど ひく
1度低くすると…

CO₂ 約30L (1日あたり)



ごみ袋(中)(小) 各1袋分



お風呂の残り湯を使って
うわぐつ あら
上靴を洗おう



すいどう つか じ かん
水道を使う時間を
5分短くすると…

CO₂ 約10L (5分あたり)



ソフトバレーボール 2つ分





家の掃除機にごみがたまってい
ないかチェックしよう



ごみを捨ててから
掃除機を使うと…

CO₂ 約1L (1日あたり)



ペットボトル 1本分



掃除機を使う前に
部屋を片付けよう



掃除機を使う
時間を1分
短くすると…

CO₂ 約3L (1日あたり)



ペットボトル 3本分



正しくごみの分別をしよう

プラスチック製容器包装を
分別すると…



CO₂ 約15L (1日あたり)



ソフトバレーボール 3つ分



お家の人とエアコンの
フィルターを掃除してみよう



月に1回
掃除をすると…

CO₂ 約20L (1日あたり)

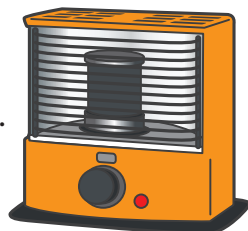


ソフトバレーボール 4つ分



誰もいない部屋の
ファンヒーター (石油) は
消そう

1時間消すと…



CO₂ 約60L (1日あたり)



ごみ袋(中) 3袋分



こたつの設定温度は
中にしよう

温度を「強」から
「中」にすると…



CO₂ 約30L (1日あたり)



ごみ袋(中) (小) 各1袋分



いつもより暖かい日は
エアコンの設定温度を
下げよう



設定温度を
1℃低くすると…

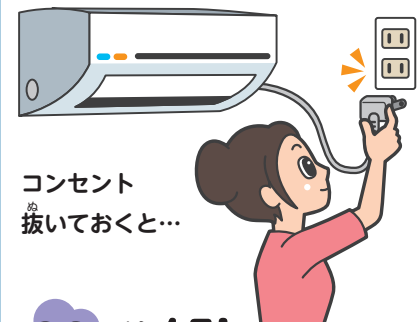
CO₂ 約30L (1日あたり)



ごみ袋(中) (小) 各1袋分



エアコンを使わない季節は
コンセントを抜いておこう



コンセント
抜いておくと…

CO₂ 約15L (1日あたり)



ソフトバレーボール 3つ分





からだ あら
体を洗うときは
シャワーを止めよう

シャワーを
1分短くすると…



CO₂ 約45L (1日あたり)



ごみ袋(大) 1袋分



あいだ あ
間を開けずにお風呂に入って、
追い焚きをしないようにしましょう

おだ
追い焚きをしない
ようにすると…



CO₂ 約120L (1日あたり)



お風呂 半分



お風呂のお湯を使って
頭や体を洗おう

シャワーを5分
使わず洗うと…



CO₂ 約250L (1日あたり)



お風呂 1杯分



タオルで頭をよく拭いてから
ドライヤーを使う

ドライヤーの時間を
5分短くすると…



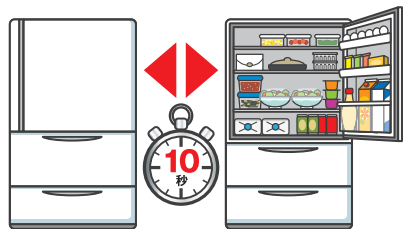
CO₂ 約25L (1日あたり)



ソフトバレーボール 5つ分



冷蔵庫の開け閉めは
10秒ルール



あし
開け閉めを
10秒以内にすると…

CO₂ 約4L (1日あたり)



ペットボトル 4本分



冷蔵庫は
必要な時だけ開けよう

あし
開け閉めの
回数を
半分にすると…



CO₂ 約5L (1日あたり)



ソフトバレーボール 1つ分



冷蔵庫の中を
きれいに片付けて減らそう

なか
中の量を
半分にすると…



CO₂ 約25L (1日あたり)



ソフトバレーボール 5つ分



冬は冷蔵庫の
設定温度を中にしよう

おんど
温度を「強」から
「中」にすると…



CO₂ 約40L (1日あたり)



ごみ袋(中) 2袋分

