



1. だれもいない部屋の照明は消す

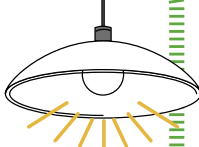
だれもいない部屋の電気がついてないかな？
部屋から出るときは、こまめに電気を消そう！



ワンポイント

一家だんらんがオススメ！

家族が別々の部屋で過ごす、冷暖房や照明がたくさん必要になるよ。
みんなで一緒にいればたくさんお話ができるし、省エネにもなるよ！



LED 照明ってすごい！

LED 照明は、蛍光灯や白熱電球よりもエネルギーを効率よく使えるから、同じ明るさでも、使用する電力が少なくてすむんだよ。

さらに、LED 照明は長寿命で蛍光灯や白熱電球とくらべて長く使えるから、使い終わった照明をゴミに出す回数を減らすこともできるよ。

節電になってゴミも減らせる LED 照明ってすごいね！

2. 部屋の室温をかくにん

部屋の温度もたいせつだよ。
室温は冬はおおむね 20℃、夏はおおむね 28℃にしよう。



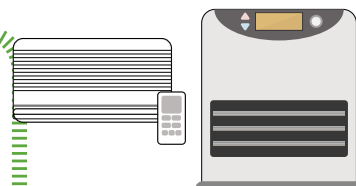
ワンポイント

服をもう一枚着れば、あたたかいよ！

薄着で暖房をいっぱい使うのは、エネルギーのムダだよ！

熱をにがさないようにしよう！

部屋の熱は、ガラス窓のところから外へにげて行くんだ。
厚手のカーテンを使うなどの工夫で、にげて行く熱を少なくできるよ！



3. 水を出しっぱなしにしない

水の流しっぱなしはもったいないよ！
はみがきの時はコップに水をくんで、じゃぐちはしめよう。



ワンポイント

節水しよう

水を出しっぱなしにすると、水がムダになるだけでなく、水道水をつくったり、各家庭で水が出るようにするためのエネルギーまでムダになるんだ。

水を節約することは、二酸化炭素を減らすことと深く関係しているんだよ。



4. 見たい番組だけ見て、テレビをつけっぱなしにしない

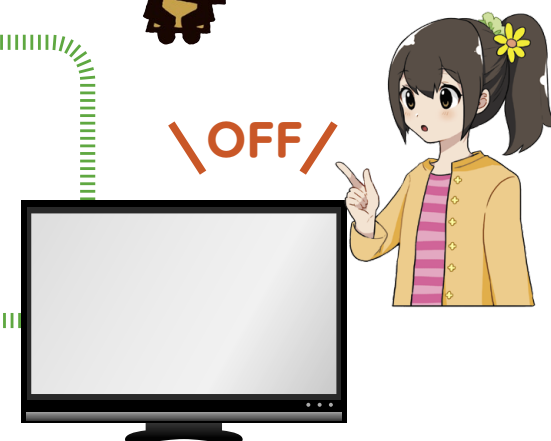
そのテレビ、ホントに見てる？
見たい番組だけ選んでみよう。



ワンポイント

テレビの消費は？

みんなの家庭で 1 年間に使う電気の 8.9% はテレビの消費電力なんだよ。テレビのつけっぱなしはやめようね。



5. 家電製品を使わないときは、コンセントからプラグをぬく



待機電力って知ってる？テレビをリモコンで消しても、電力は消費されているよ。

タイマー機能を使う機器は、お家の人に聞いてからプラグをぬこう！

ワンポイント

待機電力とは・・・

待機電力は、家電製品などが使われていなくても、命令・指示を待っているときに使っている電力のことだよ。たとえば、テレビをリモコンで消しても、赤いランプが点灯しているよね。このとき待機電力が消費されているんだよ。待機電力は、時計などの機能が付いている機器ほど大きくなるんだ。

コンセントからプラグをぬけば電気は流れないよ。家電製品を使わないときは、コンセントからプラグをぬいて、待機電力をカットしよう。



6. すいはんきを保温のままにしない

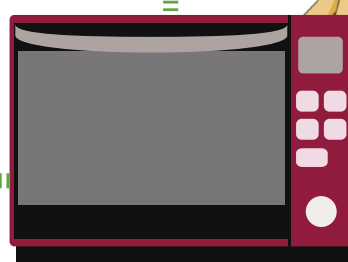
すいはんきの保温は利用時間が長いと、多くの電気を消費するよ。



ワンポイント

電子レンジを上手に使おう！

ご飯は電子レンジで温めなおすほうがおいしく食べられるし、電気の消費も少なくなるよ。



7. 家族が時間を空けずにお風呂に入る



家族が時間を空けずにお風呂に入れば、お湯を沸かしなおすエネルギーを節約できるね。



ワンポイント

お風呂を有効に使う！

シャワーを1分短くすると、約12ℓの節水になるよ！
洗濯にはお風呂の残り湯を使いまわそう。節水にもなるし、冷たい水よりも汚れがよく落ちるよ！



8. 早寝早起きをして電気のムダ使いを減らす

照明やテレビなどの電気の使用時間を減らせるだけでなく、朝に活動して夜は休むという自然のリズムで過ごせば、健康にも良いよ！



ワンポイント

夜は電気もお休みさせよう！

1日に1時間、夜の照明の使用を減らした場合、1年で約85kgの二酸化炭素を減らせるんだって！

