

家族みんなが地球温暖化を防ごう隊チエックシート

↑切り取り線にそって切ってね↑

家族みんなのできた日は、できた項目に○をつけよう！



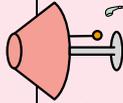
部屋の温度を確かめて、快適な服装に調節する
(おおむね夏は28℃、冬は20℃) ※



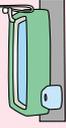
水を出しっぱなしにしない



使っていない場所の照明や家電のスイッチを消す



時間を空けずにお湯が冷めないうちにお風呂に入る



ごはんを残さず食べる



リデュースしてごみを減らす
(マイボトル、マイバッグを使う)



リサイクルして資源を大切に
(ごみを分別した、店頭回収に協力した)



持っている服を長く大切に着る



テレビやゲームの使用時間を決めて、
電気のムダ使いをなくす



合計 (○をつけた取組の数字を1日ごとにたし算しよう)

※ 8日以上 取り組む時は、シートをコピーして使ってね。

★1日全部できたら、1,090gCO₂を減らしたことになるよ！
★一週間毎日全部できたら、7,630gCO₂を減らしたことになるよ！

(例)

減らせたCO ₂ のめやす (g-CO ₂) (A)	1日 8月1日 土曜日	1日 月 曜日	2日 月 曜日	3日 月 曜日	4日 月 曜日	5日 月 曜日	6日 月 曜日	7日 月 曜日	いくつできたかな? (B)	きみが減らしたCO ₂ の重さ? (A×B)
50	○									
30	○									
55	○									
230										
150										
15	○									
10										
530	○									
20	○									
★1,090	700							★		

※印がついた取組は、たとえば冷房や暖房を使わなかったときは、できたことにしているよ。



災害から身を守ろう！防災チェック

大雨・洪水、台風などの災害から身を守るためにふだんからそなえよう。できた項目に○をつけよう！

家の近くがけや川があるか調べた

避難場所、道順を確かめた

非常時の持ち出し品を用意した

