

4 わたしたちにできることってなんだろう

(1) 電気を使うことで排出される二酸化炭素を減らす取り組み

ア 未来のために、今選ぼう みんなでクールにチョイス

わたしたちの生活が便利になるにしたがって、家庭から発生する二酸化炭素の量が増え過ぎたため、この100年で日本の年平均気温は約1℃上がりました。

日本は資源が少ない国です。そのため、少ない資源を有効に使うためにはどのようにしたら一番いいか考え、省エネのアイデアをたくさん生み出してきました。そのアイデアと日本の技術力を合わせることで、わたしたちはどのようにしたら快適か暮らし方を自ら考え、選んでいくことができます。

みなさんは「クールチョイス」という言葉を知っていますか。クールには、「かっこいい」、「涼しい」、「かしこい」などの意味があります。

がまんすることだけが、環境にやさしい行動をすることでは決してありません。クールチョイス(かしこい選択)をして、地球にやさしく、今より快適な生活をおくっていきましょう。

テーマ “ エアコン ”



テーマ “ ウォームビズ ”

問題 01. 地球に優しいエアコンの使用方法は？

A	エアコンの設定温度を最低温度にする	B	適度な室温になるように使用する
---	-------------------	---	-----------------

問題 02. COOL(賢い)なエアコンの使用方法は？

A	長時間の外出時も付けっぱなしに	B	1つの部屋に集まり、稼働も1台に
---	-----------------	---	------------------

問題 03. エアコンの効が悪いと思ったら？

A	フィルターを掃除する	B	さらに設定温度を下げる
---	------------	---	-------------

問題 01. 冬の過ごし方で COOL(賢い)のは？

A	室温20℃で、服装を工夫する	B	薄着で、室温を25℃以上に
---	----------------	---	---------------

問題 02. 体を温めるために最適な食事は？

A	みんなでワイワイ鍋を囲む	B	キュウリたっぷりのサラダを食べる
---	--------------	---	------------------

問題 03. 体の温まる入浴法は？

A	あつあつのお風呂にサツと入ってサツと出る	B	38〜39℃のぬるめのお湯でゆっくり入浴
---	----------------------	---	----------------------

みんなはどんなクールチョイスをしているかな。

<一人でできること>でできている行動に☑チェックを付けてみよう。

<家族とできること>はお家に帰ってできているか確認して、☑チェックしてね。

<一人でできること>

- 手や顔を洗う時や、歯磨きの時は、水を流しっぱなしにしないようにしよう。
- 夏は涼しく、冬は暖かく、気温に合わせた着方をしよう。
- テレビやゲーム機を使っていない時は、本体の電源を切ろう。
- 使っていない部屋の電気は、こまめに消そう。



<家族とできること>

- 家では同じ部屋で、家族で団らんして過ごそう。
- 夏はクーラーの温度をいつもより1℃高く、冬はヒーターの温度を1℃低くしよう。(室温目安：夏28℃、冬20℃)
- エアコンのフィルターや照明器具の掃除をこまめにしよう。
- 冷蔵庫の中身を整理・整頓して、ものを詰め過ぎないようにしよう。



夏にはクールに(涼しく)暮らせるように、クールチョイス(かしこい選択)をして、クールに(カッコよく)きめるよ♪

