

# 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 「デコ活アクション」に取り組もう

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「デコ活」という言葉を知っていますか。「デコ活」とは、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らす取り組みである脱炭素(DE: Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む「デコ」と活動・生活を意味する「活」組み合わせた新しい言葉です。暮らしが豊かになり、脱炭素などに貢献する「デコ活アクション」に取り組みましょう。

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

B 1つの部屋に集まり、稼働も1台に

問題 03. エアコンの効きが悪いと思ったら?

A フィルターを掃除する

B さらに設定温度を下げる

【出典】環境省「エコジーン2017年8月・9月号」

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

【出典】環境省「エコジーン2017年12月・2018年9月号」

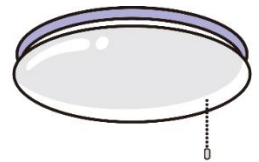
みんなはどんな「デコ活アクション」をしているかな。

<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<sup>あら</sup>洗う時や、<sup>はみが</sup>歯磨きの時は、水を流しっぱなしにしないようにしましょう。
- 夏は<sup>すず</sup>涼しく、冬は<sup>あたた</sup>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<sup>でんげん</sup>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<sup>だん</sup>団らんして<sup>す</sup>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<sup>そうじ</sup>掃除をこまめにしよう。
- 冷蔵庫の中身を整理・整<sup>れいぞうこ</sup>とんして、ものをつめ<sup>す</sup>過ぎないようにしよう。

