

チェックシートの使い方について

エコライフDAY・WEEKはエコライフが体験できます。

チェックシートを使って、省エネなど環境に配慮した生活をしてみよう。

①ステップ1の「エコライフDAY」にチャレンジしてみてね。

チェックシートに書かれた項目(こうもく)を1日でできたら、本人用のチェック欄(らん) 口に✓を入れます。
ご家族も参加された場合は、参加された家族の人数を選びます。

		* 1 (リビング)	
	みんなどとりくん	しつおん20℃をめやすに、たんぼうをひかえめにつかった。(144グラム)	
DAY	1日できたら✓(144g)		✓
DAY	1しゅうかんできたら✓(1,008g)		2
DAY	1日できたらにんずう(144g)		
DAY	1しゅうかんできたにんずう(1,008g)		
	へらせた「にさんかたんそ」(g)		432g

(例)上の図では、本人と家族2名が項目「1 (リビング)」を実施。144g×1人+144g×2人=432g
実施できた項目ごとに二酸化炭素の量を計算して、合計量を書いてください。

432 g



②ステップ2の「エコライフWEEK」にチャレンジしてみてください。

チェックシートに書かれた項目を1週間実行できたら、本人用のチェック欄 口に✓を入れます。
ご家族も参加された場合は、1週間実施くださったご家族の人数を選びます。

		* 1 (リビング)	
	みんなどとりくん	しつおん20℃をめやすに、たんぼうをひかえめにつかった。(144グラム)	
WEEK	1日できたら✓(144g)		✓
WEEK	1しゅうかんできたら✓(1,008g)		1
WEEK	1日できたらにんずう(144g)		
WEEK	1しゅうかんできたにんずう(1,008g)		
	へらせた「にさんかたんそ」(g)		2,016g

(例)上の図では、本人と家族1名が項目「1 (リビング)」を1週間実施。
1,008g×1人+1,008g×1人=2,016g

実行できた項目ごとに二酸化炭素の量を計算し、合計量を書いてください。

2,016 g



③エコライフDAYとエコライフWEEKで減らせた

二酸化炭素の量を足し合わせてください。

		* 1 (リビング)	
	みんなどとりくん	しつおん20℃をめやすに、たんぼうをひかえめにつかった。(144グラム)	
DAY	1日できたら✓(144g)		✓
WEEK	1しゅうかんできたら✓(1,008g)		✓
DAY	1日できたらにんずう(144g)		2
WEEK	1しゅうかんできたにんずう(1,008g)		1
	へらせた「にさんかたんそ」(g)		2,448g

432 g

+ 2,016 g

= 2,448 g

エコライフDAYとエコライフWEEKで
減らせた二酸化炭素の合計

むずかしい場合は、お父さんやお母さんと一緒にやってみてね。

みなさんの行動で、二酸化炭素を減らすことができます。

