



# まとめ



総合点  
① + ② + ③

- ① 2週間の合計点 ..... [     ] 点
- ② チャレンジ1～5 全て選んだ人 ..... 10点
- ③ 自分オリジナルで考えた省エネ方法を実施した人 ..... 6点

**【100～80点の人】⇒ 素晴らしい！あなたは省エネマスターです！**  
**【79～60点の人】⇒ よくチャレンジできているけど、あと少し！**  
**【59～40点の人】⇒ △の日の原因をおうちの人と考えてみましょう！**  
**【39～20点の人】⇒ まずは簡単なことからチャレンジしてみましょう！**

点

省エネチャレンジの感想や工夫したところを書いてください。

.....

省エネにチャレンジしやすくなるようなアイデアを書いてください。

.....

※市町名と学校名・学年・クラス・名前を忘れずに書いてね。

提出  
記入用

市・町      小学校      年      組

名前



※学校経由で提出の場合、保護者の方、担任の先生は記入漏れがないかご確認ください。  
※パソコンやスマホから報告される場合は下記QRコードかURLでご回答ください。

短縮URL <https://onl.la/a9zmNRY>

〈保護者の方へ〉省エネで家計の負担を減らしませんか？

こちらも是非  
ご覧ください!!

ながさきゼロカーボン家計簿 URL <https://onl.bz/RDW2tvb>



(キリトリ)



# 2023 わが家の 省エネ日記

みんなで止めよう  
地球温暖化

市・町

小学校

年

組

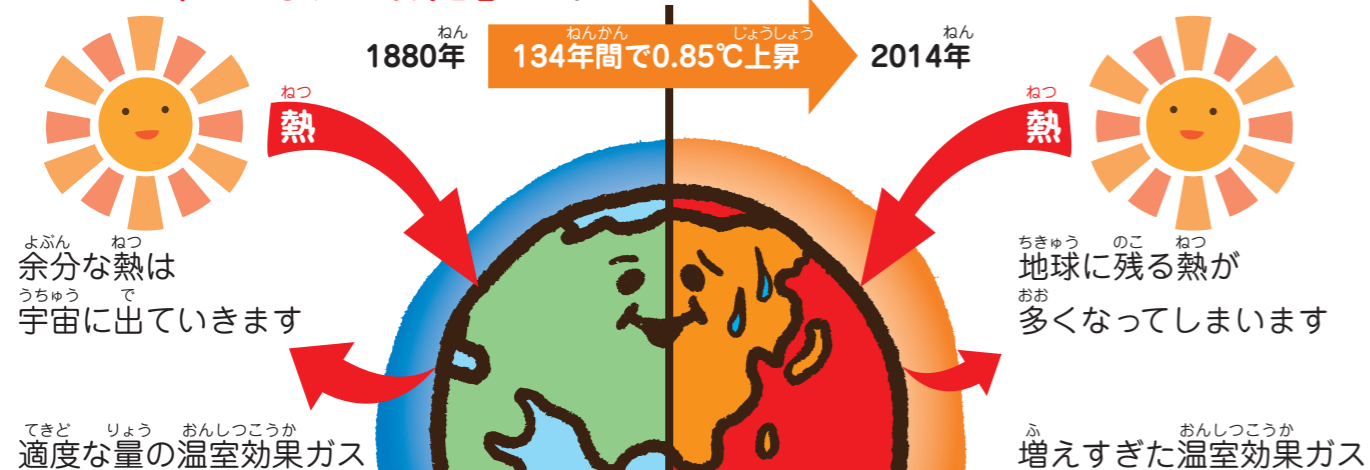
(ふりがな)

名前

# 1 ちきゅうおんだんか 地球温暖化ってなに？

わたしたちの住んでいる地球は、太陽からの熱が海や陸に届くことで暖められています。そして、暖められた地球からも熱が宇宙に放出されていますが、暖められた熱が地球から逃げすぎないようにしているのが、「温室効果ガス」です。でも「温室効果ガス」が増えすぎると、気温が上昇して、地球全体の気候が変化します。

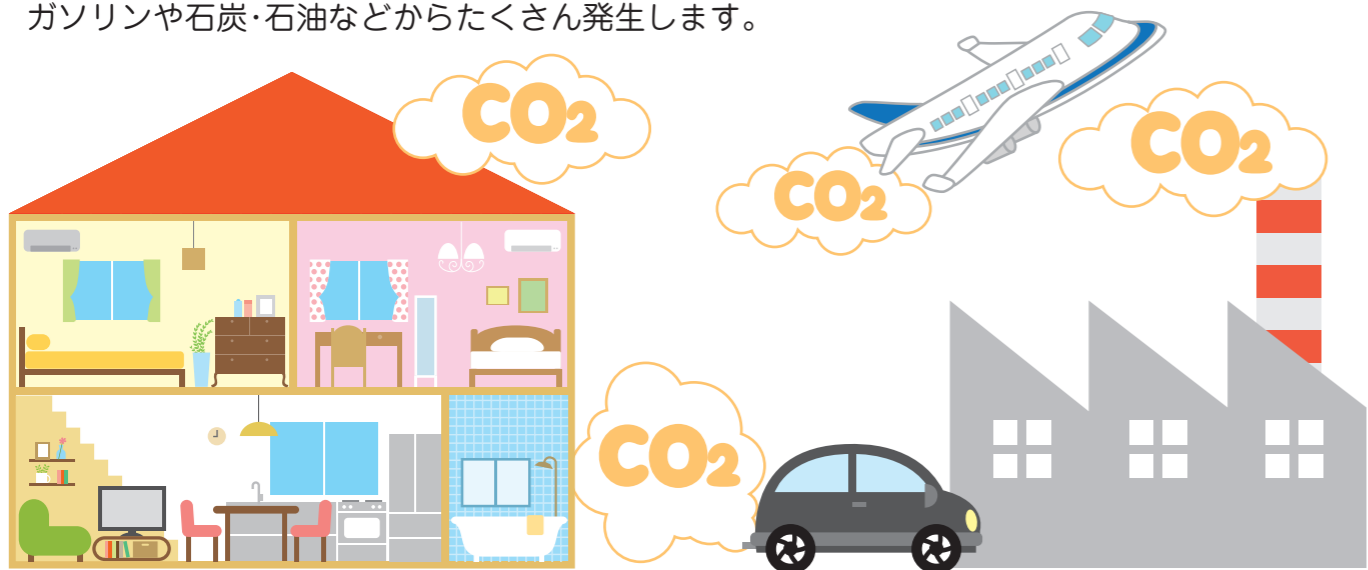
これが「地球温暖化」です。



# 2 ちきゅうおんだんか げんいん 地球温暖化の原因？

温室効果ガスにはメタン・フロンなどいくつかの種類がありますが、世界全体から排出される温室効果ガスの約80%は二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)です。

特に、車や工場の機械を動かしたり、電気を作ったりするときのエネルギーとして使われる、ガソリンや石炭・石油などからたくさん発生します。



# 3 ちきゅうおんだんか お 地球温暖化でなにが起こる？

ちきゅうぜんたい 地球全体では..

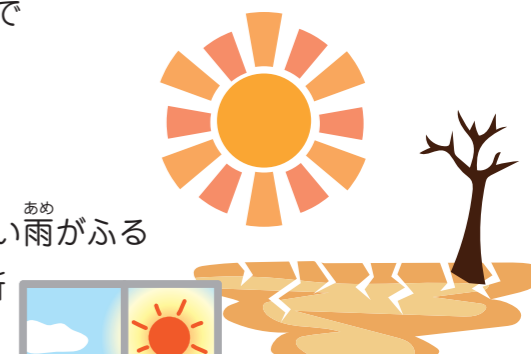
## 1 かいめん じょうしょう 海面の上昇

気温が高くなると、南極や高い山などの氷がとけて、海面が上昇します。海面より低くなる土地は海に沈んでしまいます。



## 2 いじょう きしやう はっせい 異常気象の発生

気候が不安定になって、ある場所では短い時間に強い雨がふる回数が増えて、洪水などが発生しているのに、別の場所では雨がふらず干ばつになったりします。



## 3 けんこう えいきやう 健康への影響

気温が高くなると、熱中症が増えます。また、病気を運ぶ生き物の住む場所が広がって、熱帯地方の病気(感染症)が世界中に広がるかもしれません。



ながさきけんぜんたい 長崎県全体では..

ながさきけん えいきやう 長崎県にもいろんな影響があるんだ。身近な問題だね。

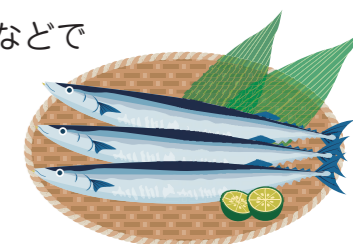
## 1 さくら まんがい み 桜の満開が見られなくなる？

桜が咲くには一定期間寒い日が続くことが必要です。地球温暖化が続くと満開の桜が見られなくなるかもしれません。



## 2 しょくたく さかな き 食卓からあの魚が消える？

長崎県の漁業生産量は全国2位ですが、それでも地球温暖化の影響などで日本の周りの海では収穫量が減っています。なじみのあるサンマやイワシなどをめったに食べられなくなるかもしれません。



## 3 とくさんひん のうさんぶつ えいきやう 特産品の農産物にも影響がある？

長崎県の特産のミカンやビワなども地球温暖化の影響でおいしくて、きれいなものが実らなくなるかもしれません。



# 4 ちきゅうおんだんか 地球温暖化を止めよう!

わたし せいかつ でんき  
私たちの生活には電気やガス・ガソリンなどのエネルギーが  
ひつよう  
必要です。でもエネルギーをたくさん使用すると温室  
こうか  
効果ガスの二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)もたくさん出るので、  
ふひつよう  
不必要なエネルギーはなるべく使わないこと(省エネ)  
たいせつ  
が大切です。みんなで省エネに取り組みましょう。

きそく ただ  
規則正しく  
はやね はやお  
早寝早起き!



## ●夜更かしをしすぎると……

よるおそ お よぶん  
夜遅くまで起きていることで、余分な  
でんき つか くら じかん つか でんき  
電気を使います。暗い時間に使う電気  
を減らしましょう。

## ●冷蔵庫にも……

れいぞうこ なか ひ  
冷蔵庫の中を冷やすために  
でんき つか せいぞうこ  
電気を使っています。冷蔵庫の  
なか  
中はつめすぎずスッキリさせましょう。逆に冷蔵庫  
はすきまを空けない方が省エネになります。

## チャレンジ 5 シャワーは出しっぱなしにしない!

### ●お風呂にも……

ふろ わ すいどう でんき  
お風呂を沸かすのに、水道や電気・  
ガスを使っています。  
かぞく にゅうよくかんかく あ  
家族みんなで入浴間隔を空けず  
はい  
入りましょう。



よる  
夜

## チャレンジ 4 見ていないテレビを消そう!

### ●テレビでも……

テレビを見るのに電気を使っています。  
テレビゲームをしたあとは、ゲーム機だけでなく、  
テレビの電源も忘れずに切りましょう。



## チャレンジ 3 使わない部屋の照明を消そう!

### ●学校や職場でも……

しつない あか しょうめい でんき つか  
室内を明るくする照明に電気を使っ  
て  
つか でんき け あか  
ています。使わない電気は消して明るいうちは  
そと げんき あそ  
外で元気に遊びましょう。



ひる  
昼

### ●食材を運ぶにも……

きゅうしょく しょうひん うんそう  
給食やコンビニの商品を運送するために  
ガソリンなどが使われています。長崎県産品を  
た うんそう すく  
食べると運送するためのエネルギーは少なくてすみます。



## チャレンジ 1 冷蔵庫を開ける時間を減らそう!

### ●ご飯にも……

はん つく  
ご飯を作るために、ガスや  
でんき ひつよう  
電気がたくさん必要です。  
のこ た  
残さず食べましょう。



### ●歯磨きにも……

お水がおうちに届くまでに  
たくさんのエネルギーを  
つか みず た  
使っています。お水を出しっぱなしに  
しないようにしましょう。

### ●学校や会社への移動にも……

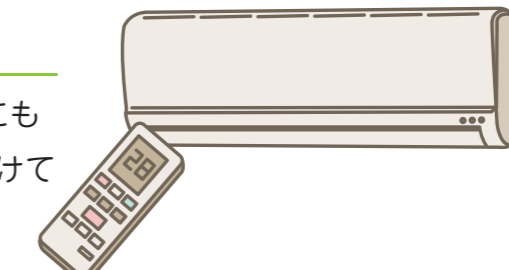
つうがく つうきん つか くるま でんしゃ  
通学や通勤で使う、車やバス、電車にも  
たくさんのガソリンや電気が使われています。  
ある けんこう い  
歩く和健康にも良いですね。



## チャレンジ 2 エアコンを適切な温度設定にしよう!

### ●エアコンにも……

へ や れいぼう だんぼう つか  
部屋の冷房や暖房に使うエアコンにも  
でんき ひつよう ねっちゅうしょう き  
電気が必要です。熱中症には気をつけて  
むり てきせつ おんど  
無理せず適切な温度にしましょう。



ここで紹介しているのは  
ほんの一部です。みんなも  
生活のどこで省エネできるか  
かんが  
考えてみよう!



# わが家の省エネチャレンジ!

報告した人は全員「参加賞」と「省エネチャレンジ認定証」がもらえるよ!

チャレンジ期間 **7月～9月**

好きな日から初めて**2週間**頑張ろう!

途中お休みしても大丈夫!

チャレンジする項目は右のページに書いてね!

1年間での二酸化炭素の省エネ効果

## チャレンジ1 冷蔵庫を開ける時間を減らそう!

冷蔵庫を開ける時間を20秒から10秒にすると、1年間の電気代は約190円節約!

二酸化炭素減少量 **3.0kg**

## チャレンジ2 エアコンを適切な温度設定にしよう!

- ①夏(外気温31℃の時)28℃に設定すると、1年間の電気代は約940円節約!
- ②冬(外気温6℃の時)20℃に設定すると、1年間の電気代は約1,650円節約!

二酸化炭素減少量  
夏 **14.8kg**  
冬 **25.9kg**

## チャレンジ3 使わない部屋の照明を消そう!

照明(蛍光灯1灯)をつけている時間を1日1時間短くすると、1年間の電気代は約140円節約! LEDランプだと約100円節約!

二酸化炭素減少量 **2.1kg**

## チャレンジ4 見ていないテレビを消そう!

テレビ(液晶32型)をつける時間を1日1時間短くすると、1年間の電気代は約520円節約!

二酸化炭素減少量 **8.2kg**

## チャレンジ5 シャワーは出っぱなしにしない!

45℃のお湯を出す時間を1分短くすると、1年間のガス・水道代は約3,210円節約! お風呂に入る家は次々に入ると約6,190円節約になるよ!

二酸化炭素減少量 **28.7kg**

(出典)資源エネルギー庁 省エネポータルサイト

[https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saving/general/howto/](https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/)

# 省エネチャレンジシート

## わが家の省エネチャレンジ!

【ステップ1】 左のページからチャレンジする項目を選んで、下の表に○をつけてね!

チャレンジ1	チャレンジ2	チャレンジ3	チャレンジ4	チャレンジ5

### チャレンジ6

チャレンジ1～5以外で、図書室やインターネットで調べたり、おうちの人と相談して自分オリジナルで考えた省エネ方法に取り組んだ人はその内容を書いてね!  
長崎県地球温暖化防止活動推進センターHP <https://nccca.net>

【自分オリジナルで考えた省エネ方法】

【ステップ2】 選んだチャレンジ項目の14日間の結果を下の表に記録しよう!

※結果の記録方法

- 「よくできた(選んだ項目が全部できたとき)」は「◎」-----6点
- 「まあできた(選んだ項目の半分ができたとき)」は「○」-----4点
- 「まあできた(選んだ項目の半分以下しかできなかったとき)」は「△」----2点

チャレンジ1から5まで、全てを選ぶと「10点」、チャレンジ6(自分オリジナルで考えた省エネ方法)を選ぶとさらに「6点」プラスできます

【ステップ3】 裏面に合計点と感想やアイデアを記入して、シートを切り取り学校へ提出するかパソコンやスマホから報告してね!  
報告した人は全員「参加賞」と「省エネチャレンジ認定証」がもらえるよ!

① 月 日	② 月 日	③ 月 日	④ 月 日	⑤ 月 日	2週間の合計点数
⑥ 月 日	⑦ 月 日	⑧ 月 日	⑨ 月 日	⑩ 月 日	
⑪ 月 日	⑫ 月 日	⑬ 月 日	⑭ 月 日		

(キリトリ)