



# 今日からできる!

# 地球温暖化対策

地球温暖化を防ぐためには、毎日の中で二酸化炭素を出す量を減らすなど、わたしたち一人ひとりの行動が必要です。自分ができることを探して、今日から始めてみましょう。

## 一人でできること



- テレビを見る時間を少なくしよう
- 見ていない時は電源を切ろう
- しばらく見ない時はプラグを抜こう



- シャワーを出す時間は短くしよう



- 照明を使う時間は短くしよう
- 使わない時はこまめに消そう



- 冷房は28℃、暖房は20℃に設定しよう
- 使う時はカーテンを閉めよう



- 短い距離は歩くか、自転車に乗ろう



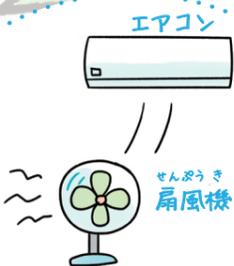
- 夏は涼しく、冬は暖かく、気温に合わせた服装を選ぼう



- 冬は温かいものを食べて、体を温めよう



- 冷蔵庫の開け閉めは短い時間で
- 中身を整理して、ものをつめすぎないようにしよう



- 扇風機を上手に使ってみよう



- 冬はカーテンなどを閉めて窓やドアから熱が逃げないように工夫しよう

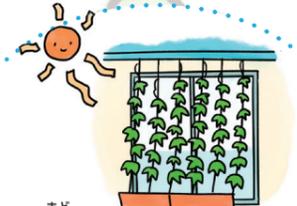
## 友達や家族とできること



- エアコンのフィルターや照明器具のそうじをこまめにしよう



- 夏は打ち水をしてみよう



- 窓の外に緑のカーテンをつくって、夏の日差しを防ごう



- 家では同じ部屋で過ごそう



- お風呂は冷めないうちに入ろう

ちゃんとできてるかな?

## 大人の取り組みを見てみよう



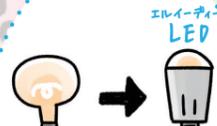
- 冷蔵庫はかべや家具から離れているかな?



- エアコンの室外機の周りにものがないかな?



- 長時間の保温をしていないかな?



- 省エネ電球を使っているかな?



- 太陽の光を発電などに活用しているかな?



- レジぶくろを断っているかな?



- お風呂の残り湯を洗たくなどに活用しているかな?



- 車ではなく電車やバスに乗っているかな?



- 車に乗る時は、エコドライブ※をしているかな?

※環境にやさしい車の使い方(車が止まっている時はエンジンを切る「アイドリングストップ」をするなど)