

めざせ!!

# エコキッズ マスター

3つのミッションを選んで  
1週間の間にクリアしよう!

記入は  
鉛筆で!

クリアできたら消しゴムで消して、次の1週間に取り組み  
ミッションを記入しよう。連続して何週間取り組めるかな?

月 / 日 から 月 / 日 までの1週間  
一日ごとにチェック ▶ 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目

ミッションを書こう

できたらチェック!

ミッションを書こう

できたらチェック!

ミッションを書こう

できたらチェック!

## エコキッズマスターになるためのミッション

自分ひとりで取り組めないミッションはおうちの人と取り組んでみよう  
特に♥は家族で協力してね

いろんなミッションに  
チャレンジしよう!

1 レジ袋を断って  
エコバッグを使おう  
レジ袋の原料となる  
化石燃料の使用を減らせます

2 家族で地球温暖化の  
話をしよう

3 シャワーを使う時間を  
短くしよう  
お湯を作るエネルギーを減らせるよ

4 宅配便を利用するときは、  
時間指定をするか宅配ロッカーを  
使って一回で受け取ろう  
再配達が減ると、ガソリンを  
使う量が減らせるよ。配達  
員さんの仕事もスムーズに

5 新聞の中から  
「地球温暖化」の  
文字をさがそう

6 近いところへは歩くか  
自転車で移動しよう  
化石燃料のガソリンの  
使用量を減らせるよ

7 食事は残さず食べよう  
ごみの量を減らせるよ

8 毎日同じ時間に  
電気メーターを  
記録しよう  
裏面の表を使ってね

9 出かけるときは  
水筒を持ち歩こう  
ペットボトルは石油から作られます。

10 再生可能エネルギーを  
探してみよう  
太陽熱温水器、太陽光パネル、  
薪ストーブ、ペレットストーブなどがあるよ。  
家のまわりを探してみよう。  
インターネットなどを使って調べられるよ。

11 できるだけ近くでとれた  
野菜を選んで買おう  
輸送のエネルギーを  
減らせるよ

12 地球温暖化のことが  
書いてある本を読もう

1週間  
と取り組むごとに  
せん線→をひこう

1週間		4週間								12週間
										24週間

おめでとう!

何週間連続して  
取り組めたかな?

4週間(1ヶ月)と取り組めた!  
もう少し続けてみよう!

12週間(3ヶ月)と取り組めた!  
エコキッズマスターまでもう少し

24週間(6ヶ月)と取り組めた!  
エコキッズマスターだね

※地球温暖化の影響が様々なところで現れ始めています。暮らしの中で、できることを探してエコキッズマスターを目指そう!

# 一日にどれくらいの電気を使っているかをチェックしよう

<準備> まずはじめに、★マークのところを記入しよう。

- 1 毎日同じ時間に電気メーターをチェックして、数字を記録しよう
- 2 次に一日の消費電力量を計算して記入しよう  
一日の消費電力量 = (今日のメーターの数字) - (昨日のメーターの数字)

高い位置にある場合は、お家の人と  
いっしょに写真を撮るなどして確認してね。



★ 最初のメーターの  
数字を書こう

★ 毎日  時にチェック!

kWh

多い日や少ない日の電気の  
使い方を、家族で話あ  
てみよう。  
家の中の家電製品の能力、  
使用時間からおおよその数  
字を予想できるよ。

★ 日づけ	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
1 今日 の電気メーター の数字	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
2 一日の 消費電力量	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
きにゆうれい 記入例							
12/1							
3,297 kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
19 kWh							
前日のメーターが 3,278kWhの場合、 3,297-3,278=19	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
消費電力量の単位 【例えば】	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
1,000Wの電気ス トープを2時間使うと	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
1,000W×2時間= 2,000Wh=2kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh

