

★ 17 エコマスターカード

プラス1

掃除機は、フローリングやたたみは「弱」、じゅうたんは「強」で使い分けた

フローリングやたたみでは、吸い込みモードを「強」にしても取れるゴミの量はあまり変わらないよ！吸い込みモードを上手に使い分けて、節電しよう！

★ 18 エコマスターカード

プラス1

夜ふかしはせずに、夜は1時間早く寝た

夜ふかしをすると、照明などに電気が必要になるよ。  
早寝早起は気持ちいいね！

★ 19 エコマスターカード

プラス1

いらぬ紙をメモ用紙として使った

裏に何も書かれていない紙は、メモ用紙としてまだ使えるよ！  
紙を捨てるときはまだ使えるか確かめてみよう！

★ 20 エコマスターカード

プラス1

フロアモップを使って掃除機の使用時間を短くした

掃除機をかける場所を片づけておくと、掃除機をかける時間が減らせるよ！

★ 21 エコマスターカード

プラス1

冷房の温度設定を高めた

温度設定が高すぎたり低すぎたりすると、電気がたくさん必要になるんだ。  
着るもので調節するなど、工夫してみよう！

★ 22 エコマスターカード

プラス1

1日のエアコンの使用時間を短くした

実は、エアコンっていっぱい電気が使っているんだ。  
エアコンの使用時間を短くすると、電気代も節約できるよ！

★ 23 エコマスターカード

プラス1

冷蔵庫の温度設定を冬は「弱」に、夏は「中」に設定した

冷蔵庫の中が冷たすぎないか確認してみよう！  
温度設定を変えるときは家の人と一緒にやってね。

★ 24 エコマスターカード

プラス1

テレビの画面を明るすぎないように調整した

テレビ画面の明るさは変えられるって知ってた？  
明るくすればするほど、電気をたくさん使っているよ。家のテレビを確認してみよう！

★ 25 エコマスターカード

プラス3

電気ポットや炊飯器などの保温を止めた

電気ポットや炊飯器の保温には電気を使うよ。  
止め忘れに注意しよう！

★ 26 エコマスターカード

プラス1

ドライヤーの前にタオルで髪をしっかりとふいてから乾かした

ドライヤーはたくさん電気を使うよ。  
お風呂から出たあと、まずはタオルでしっかりと髪をふこう。そうすることで、ドライヤーを使う時間が減らせるね！

★ 27 エコマスターカード

プラス3

テレビゲームをする時間を減らした

ゲームって楽しくて時間を忘れちゃうよね。でも、ゲームは電気をけっこう使っているよ……。  
ゲームをする時間を減らすと節電できるよ！

★ 28 エコマスターカード

プラス2

食器を洗うときは、お湯の温度を低めた

お湯を作るのに、エネルギーがたくさん必要なんだ。  
食器を洗うときは、どれくらいの温度のお湯を使っているか気にしてみよう！

★ 29 エコマスターカード

プラス1

トイレの大・小のレバーを使い分けた

トイレのレバーをきちんと使い分けると、水が節約できるよ！  
大と小では1リットルぐらい違うんだ。

★ 30 エコマスターカード

プラス1

スマホやタブレットで動画を見る時間を減らした

スマホやタブレットは充電するのに、電気が必要だよ。  
動画を見る時間を減らすと、充電の回数が減らせるね！

★ 31 エコマスターカード

マイナス1

テレビを消し忘れて出かけた

テレビをつけ続けているとムダな電気をを使うよ。  
つけっぱなしにしないように気をつけようね！

★ 32 エコマスターカード

マイナス1

手洗いで、水を出しっぱなしにした

水道から出てくる水ってきれいだよね。水をきれいにするには、エネルギーが必要なんだ。  
水を出す時間を少なくして、水もエネルギーも節約しよう！