

## 脱炭素・省エネルギーに関する提言書

大分県立日出総合高等学校インターンシップ体験（令和4年7月15日）において作成

## (1) 家庭における提言

エアコン	短時間の使用では点けたままにしておきましょう
冷蔵庫	容量の7割程度を目安に蓄えましょう
冷凍庫	熱いものはある程度冷ましてから入れましょう
電子レンジ	大皿料理はそのまま入れず小分けにしていれましょう こまめに庫内を掃除しましょう
IHクッキングヒーター	鍋や落し蓋を使用し、鍋に伝わる熱を有効利用しましょう
ドライヤー	電力消費量は温風より冷風のほうが少ないため適宜使い分けましょう
電動歯ブラシ	充電タイプのもものは充電時以外では充電スタンドを抜いておきましょう
洗濯乾燥機	できるだけ天日干しを心がけましょう
スマートフォン	低電力モードを活用しましょう。充電しながらの使用はやめましょう
窓	二重窓を施工したり、カーテンを閉めて断熱効果を高めましょう
入浴	風呂掃除は風呂の残り湯を使いましょう シャワー使用は最小限にしましょう（水圧もほどほどに）
生ゴミ	必要以上に買わない、調理しないようにしましょう 調理屑をなるべく減らしたり、賞味期限切れ食品を出さないなど食品ロスに注意しましょう
プラスチックごみ	レジ袋を受け取らないようにしましょう

## (2) 学校における提言

情報伝達	生徒や保護者の所持するタブレットなどに電子媒体で送りましょう
タブレット	消費電力の少ないものを購入しましょう
除湿器	扇風機などを併用しましょう
学校給食	余るほどの量を作らないようにしましょう 給食が不要な生徒も居るので選択制にしましょう
通勤・通学	教職員は電気自動車通勤しましょう 自転車を活用しましょう
職員寮・生徒寮	単身の教諭や遠距離通学の生徒用に職員寮や生徒寮を設置しましょう
文化祭等の行事	ダンボールなどは新たに買わず不要な人から譲渡してもらいましょう

## (3) 共通提言

照明器具	照明の使用は最小限にしましょう LEDに交換しましょう
パソコン	長時間使用しない場合は電源をオフにしましょう

テレビ	長時間使用しない場合は主電源をオフにしましょう こまめに掃除しましょう 省エネモードで使用しましょう
掃除機	適度な吸引力で使用しましょう
洗濯機	まとめ洗いをしましょう 使わない時間帯は電源プラグを抜きましょう 洗剤を入れ過ぎないようにしましょう
扇風機	扇風機の前に氷水を置いて冷風扇として活用しましょう 適度な風量で使用しましょう こまめに電源を切りましょう

(4) その他

景観を損なわないデザインのゴミ箱を設置して環境美化を促進させましょう
電子化を促進させるためにインターネット環境をより充実させましょう

監修／環境アドバイザー 綿末しのぶ