



# 1日に使う水の量 調べシート

毎日の洗顔やトイレ、お風呂や食事などで一体どのくらいの水を使っているのかな？ 自分と家族が家庭で1日に使った水の量を調べて記録してみよう！

※10秒間蛇口から水を流しっぱなしにすると約2Lの水が流れます。30秒なら約6L、1分なら約12Lです。

調べた日 月 日

自分が使った水の量										
トイレ ( 回 )	めやす	…	1回	6 L					L	mL
洗顔 ( 回 )	めやす	…	1回	6 L					L	mL
手洗い ( 回 )	めやす	…	1回	6 L					L	mL
歯みがき ( 回 )	めやす	…	1回	300 mL (コップに水をくんで、口をゆすいだ場合)					L	mL
飲む (コップ はい)	めやす	…	1 ぱい	200 mL					L	mL
									L	mL
									L	mL
自分が使った水の量の合計									L	mL
家族全員で使った水の量										
自分が使った水の量の合計 × 自分も入れた家族の人数									L	mL
洗たく ( 回 )	めやす	…	1回	100 L					L	mL
料理 ( 回 )	めやす	…	1回	6 L					L	mL
食器洗い ( 回 )	めやす	…	1回	60 L					L	mL
お風呂	めやす	…		200 L					L	mL
									L	mL
									L	mL
家族全員で使った水の量の合計									L	mL
感想										

※量がわからないものは、「めやす」の量を使って記録しよう。