



カーボンハーフスタイルチャレンジ



室温が28℃になるように、冷房の温度を設定する。

冷房の使用時間を1日1時間短くする。

冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。

冷蔵庫の設定温度を弱くする。

冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにする。

部屋の電気をつけっぱなしにしないで、こめまに消す。

テレビを見る時間を1日1時間短くする。

テレビの画面を明るすぎないように調整する。

テレビやパソコンなどを長時間つかわないときは、コンセントからプラグなどを抜くなど、主電源を切る。

ポットや炊飯器などの保温を止める。

お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。

シャワーなどお湯を流す時間を1日1分短くする。

お風呂のお湯を利用して体や顔を洗い、シャワーなどお湯を流す量を減らす。

顔を洗う時や歯磨きのときなど、水道をこまめに止める。

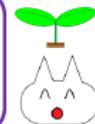
ごみは決められたとおりに分けて捨てる。

買い物するとき、買い物袋を使うなどして、レジ袋はもらわない。

水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を減らす。

好き嫌いせずに、食べ物を残さずに食べる。

カーボンハーフスタイルの達人になるために、取り組む内容を決めて、チャレンジしてみよう！



「カーボンハーフスタイルチャレンジ」チェックシート

ひ
日にち

がっこうめい 学校名			
ねん 年	くみ 組	なまえ 名前	

とく ないよう き 取り組む内容を決めて☆マークにしよう！	できたら ○をつけよう！	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	たっせいすう 達成数
しつおん 室温が28℃になるように、冷房の温度を設定する。												%
れいぼう 冷房の使用時間を1日1時間短くする												%
れいぞうこ 冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。												%
れいぞうこ 冷蔵庫の設定温度を弱くする。												%
れいぞうこ 冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにする。												%
へや 部屋の電気をつけっぱなしにしないで、こまめに消す。												%
み テレビを見る時間を1日1時間短くする。												%
がめん テレビの画面を明るすぎないように調整する。												%
ちようじかんつが テレビやパソコンなどを長時間使わないときは、コンセントからプラグを抜くなど、主電源を切る。												%
すいはんき ポットや炊飯器などの保温を止める。												%
ふる お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。												%
ゆ シャワーなどお湯を流す時間を1日1分短くする。												%
ふる お風呂のお湯を利用して体や頭を洗い、シャワーなどお湯を流す量を減らす。												%
かお 顔を洗う時や、歯磨きのときなど、水道をこまめに止める。												%
ごみ ごみは決められたとおりに分けて捨てる。												%
かもの 買い物のとき、買い物袋を使うなどして、レジ袋はもらわない。												%
すいどう 水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を減らす。												%
す 好き嫌いせずに、食べ物を残さなくて食べる。												%
たっせい 達成度												%

もくひよう
目標

くふう
工夫したこと

かんそう
感想

Congratulation !

カーボンハーフスタイルチャレンジ

年 組

さま
様

カーボンハーフスタイル達成度

%

あなたは、CO₂削減「カーボンハーフスタイルチャレンジ」の取り組みにおいて、がんばってCO₂をたくさん削減しました。

これからもCO₂削減の取り組みをすすめていきましょう。

東京都教育委員会