



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。

買い物のとき、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、食べ物を残さないで食べる。

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 しょう じかん 冷房の使用時間を1日1時間短くする													%
れいぞうこ あ 冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。													%
れいぞうこ せっていおんど よわ 冷蔵庫の設定温度を弱くする。													%
れいぞうこ つこ 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにする。													%
へ や でんき 部屋の電気をつけっぱなしにしないで、こまめに消す。													%
み じかん テレビを見る時間を1日1時間短くする。													%
がめん あか テレビの画面を明るすぎないように調整する。													%
ちようじかんつか 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 ほおん と ポットや炊飯器などの保温を止める。													%
ふる さ お風呂は冷めないうちに、間隔をあけずに入る。													%
ゆ なが じかん シャワーなどお湯を流す時間を1日1分短くする。													%
ふる ゆ りょう からだ あたま あら 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 あら とき はみが 顔を洗う時や、歯磨きのときなど、水道をこまめに止める。													%
き ごみは決められたとおりに分けて捨てる。													%
か もの か ものぶくろ つか 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。													%
すいとう も ある 水筒を持ち歩いてペットボトルの使用を減らす。													%
す きら 好き嫌いせずに、食べ物を残さないで食べる。													%
たっせい ど 達成度													%

もくひょう
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