

中学校		年		組		番		氏名	
-----	--	---	--	---	--	---	--	----	--

すべての項目に チャレンジしましょう！		今までをチェック あてはまるものに ○を記入				取り組んでみよう できた日は○を記入							達成できた日数 あてはまるものに ○を記入			
取り組み項目		できていない	できていない 半分 以上	できていない 半分 以上	できている	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	0 ～ 1 日	2 ～ 3 日	4 ～ 5 日	6 ～ 7 日
1	使っていない照明はこまめに消す。												0	2	4	6
2	見たい番組や動画がない時はテレビやスマホの画面を消す。												0	3	5	8
3	冷蔵庫の無駄な開閉をなくす。開ける時間を短くする。												0	3	5	8
4	手洗いや歯みがきの時は、蛇口をこまめに止める。												0	6	10	16
5	毎日の食事は残さず食べる。												0	2	3	4
6	エコバッグを持ち歩き、レジ袋をもらわないようにする。												0	4	7	11
7	水筒を持ち歩き、ペットボトルの飲み物は買わないようにする。					1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	0	14	25	38
8	夏は冷房、冬は暖房の設定温度を適正にする。												0	15	26	41
9	ごみは決められたとおりに分けて捨てる。												0	12	22	33
10	お風呂は間隔をあけずに入り、追いだきを減らす。												0	31	55	85
自分でできる項目を考え、下書き、取り組んでみましょう。													上記の数字は、今回のチャレンジ結果と同じペースで1年間チャレンジした時の、CO2削減量（kg-CO2/年）です。数字が大きいものほど、効果が大きいということになります。			
1						1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目				
2																

感想・コメント欄	ご家族のコメント