

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！		昨日までの 一週間を チェック	今日から取り組んでみよう							1年間でどれだけ CO2排出量を減ら せるか計算しよう	
取り組み項目		日 で 数 を 記 入 た	1 日 目	2 日 目	3 日 目	4 日 目	5 日 目	6 日 目	7 日 目	で き た 1 週 間 に 日 数	「1週間にできた日 数」に「取組ごと の数字」をかけて ください
1	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。										× 2 =
2	使っていない照明は こまめに消す。										× 1 =
3	冷蔵庫の無駄な開閉をなくす。 開ける時間を短くする。										× 1 =
4	手洗いや歯みがきの時は、蛇口を こまめに止める。										× 3 =
5	お風呂は間隔をあけずに入り、 追いだきを減らす。										× 12 =
6	毎日の食事は残さず食べる。										× 6 =
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		× 5 =
8	夏は冷房、冬は暖房の設定温度 を適正にする。										× 6 =
9	エコバッグを持ち歩き、レジ袋を もらわないようにする。										× 2 =
10	ごみは決められたとおりに 分けて捨てる。										× 4 =
											合計

感想・コメント欄

ご家族のコメント

--	--

この数字は、今回の結果
と同じペースで1年間取り
組んだ時の、CO2削減量
(kg-CO2/年)です。
数字が大きいものほど、
効果が大きいことになり
ます。

去年の市内中学生全員の
平均は187 (kg-CO2/年)
でした。