



ちぎゅう まも  
地球を守れ!! チャレンジシート

★自分で出来る事を探して、始めてみよう!



テレビ

テレビを見る時間を少なくしよう  
見ていない時は電源を切ろう  
しばらく見ない時はプラグを抜こう



エアコン

冷房は28℃、暖房は20℃に設定しよう  
つかう時はカーテンを閉めよう  
扇風機を上手に使ってみよう



冷蔵庫

冷蔵庫の開け閉めは短い時間で  
中身を整理して、物をつめすぎないようにしよう



水回り

シャワーを出す時間は短くしよう  
歯を磨く時には水を出しっぱなしにしないでおこ



照明

照明を使う時間は短くしよう  
使わない時はこまめに消そう



外出

短い距離は歩くか、自転車に乗ろう



服装

夏は涼しく、冬は暖かく、気温に合わせた服装を選ぼう

番外

冬はカーテンなどを閉めて窓やドアから熱が逃げないように工夫しよう  
冬は暖かいものを食べて体を温めよう

★他にチャレンジしたいことがあれば下の欄に書いてね




♥チャレンジした感想を書こう!

ちきゅう すく  
地球を救え!! チャレンジシート

① 資料集「今日からできる! 地球温暖化対策」からチャレンジ項目を選んで記入してね

	わたしは、これにチャレンジします!!
1	
2	
3	
4	
5	

他にもあればここに書いてね

② 2週間のチャレンジのスタートに進みます (いつから始めるのか考えてね)

	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1														
2														
3														
4														
5														

ひつけここに日付をか書いてね

できた日は〇をつけよう

♡チャレンジした感想を書こう!

★保護者の方のコメントをお願いします

チャレンジを達成できたら、ひとつずつ色を塗ってね。

14日間がんばってチャレンジしてみよう！

