

にさんかたんそ  
二酸化炭素を  
さくげん  
削減!

# チャレンジシート



ひづけをいれよう!

	きをつけること	/	/	/	/	/	/	/
エアコン	せっていおんど なつ ふゆ めやす 設定温度は夏は 28℃、冬は 20℃を目安にする *熱中症などに注意して無理のないようにしましょう							
	フィルターをそうじする(月1~2回)							
テレビ	なが じかん み け 長い時間見ないときは消す							
	おんりょう あか ちようせつ 音量や明るさを調節する							
れいぞうこ 冷蔵庫	もの 物をつめこみすぎない							
	とびら あ じかん みしか 扉を開ける時間を短くする							
	せっていおんど きょう ちゆう 設定温度を「強」から「中」にする *食品のいたみには注意しよう							
	かべ せつ ち 壁にくっつけずに設置する							
おふろ	つづ はい できるだけ続けて入る							
	すいどう なが シャワーや水道は流しっぱなしにしない							
おんすいせんじよう 温水洗浄 べんざ 便座	つか し 使わないときはふたを閉める							
	べんざ せっていおんど じやく 便座の設定温度を「弱」にする							
しょうめい 照明	しょうめい き ぐ エルイーディー でんきゅう と 照明器具を LED 電球に取りかえる							
	つか へ や しょうめい け 使わない部屋の照明は消す							
そうじ機	へ や かた き 部屋を片づけてからそうじ機をかける							