

しょう 省 エネチェックシート (夏版)

2014年 月 日

小学 年 組 名前 _____

下のチェック項目について、だいたいいつでもできているなら「□はい」にチェック、
やっていなかったり、ときどきできていないことがあるなら「□いいえ」にチェックしましょう。

	しょう こうもく 省エネのチェック項目	チェック	
①	むりのない範囲でエアコンをとめて、扇風機や うちわを使っている	□はい	□いいえ
②	冷房の温度は、28度より低くならないようにしている	□はい	□いいえ
③	人のいない部屋のあかり(照明)は消している	□はい	□いいえ
④	誰もテレビを見ていないときは、テレビを消している	□はい	□いいえ
⑤	テレビは前もって決めた番組だけを見て、見終わったらすぐに消している	□はい	□いいえ
⑥	電気製品を使い終わったら、コンセントからプラグをぬいている (ゲーム機、充電器、ラジカセ、パソコンなど)	□はい	□いいえ
⑦	シャワーは、使わないときには流しっぱなしにしないで止めている	□はい	□いいえ
⑧	出かけるときは自動車に乗らずに、歩くか自転車、バスや電車を使う	□はい	□いいえ
⑨	お家の人と同じ部屋ですごすようにしている	□はい	□いいえ
⑩	買い物にはマイバッグを持っていき、レジ袋はもらわない	□はい	□いいえ
⑪	自動販売機の飲み物はできるだけ買わないようにしている	□はい	□いいえ

上の①～⑪のチェック項目で、「□いいえ」にチェックのついたものの中から、むりなく続けられそうな項目を一つ選び、下の「わたしのチャレンジ目標」に書きましょう。

わたしのチャレンジ目標

上のチェック項目から目標がきまらない人は、グループの先生と相談して、こんなことも考えましょう

- テレビやゲームの時間を1時間短くする
- 食事は、食べ残しをしないようにしている
- 家族に「省エネしよう」と働きかけている

しょう 省 エネチェックシート (冬版)

2014年 月 日

小学 年 組 名前 _____

下のチェック項目について、だいたいいつもできているなら「□はい」にチェック、
やっていなかったり、ときどきできていないことがあるなら「□いいえ」にチェックしましょう。

	しょう こうもく 省エネのチェック項目	チェック	
①	さむ まいおお き だんぼう 寒いときは一枚多く着て、暖房はなるべくつけないようにしている	□はい	□いいえ
②	だんぼう おんど ど たか 暖房の温度は、20度より高くないようにしている	□はい	□いいえ
③	ひと へや しょうめい け 人のいない部屋のあかり(照明)はこまめに消している	□はい	□いいえ
④	だれ み け 誰もテレビを見ていないときは、テレビをこまめに消している	□はい	□いいえ
⑤	まえ き ばんぐみ み みお け テレビは前もって決めた番組だけを見て、見終わったらすぐに消している	□はい	□いいえ
⑥	でんきせいひん つか おわ 電気製品を使い終わったら、コンセントからプラグをぬいている (ゲーム機、充電器、ラジカセ、パソコンなど)	□はい	□いいえ
⑦	あいだ はい お風呂は、間をあけないで入るようにしている	□はい	□いいえ
⑧	つか なが と シャワーは、使わないときには流しっぱなしにしないで止めている	□はい	□いいえ
⑨	で じどうしゃ の ある じてんしゃ でんしゃ つか 出かけるときは自動車に乗らずに、歩くか自転車、バスや電車を使う	□はい	□いいえ
⑩	うち ひと おな へや お家の人と同じ部屋ですごすようにしている	□はい	□いいえ
⑪	か もの も ぶくろ 買い物にはマイバッグを持っていき、レジ袋はもらわない	□はい	□いいえ
⑫	じどうはんばいき の もの か 自動販売機の飲み物はできるだけ買わないようにしている	□はい	□いいえ

上の①～⑫のチェック項目で、「□いいえ」にチェックのついたものの中から、むりなく続けられそうな
項目を一つ選び、下の「わたしのチャレンジ目標」に書きましょう。

もくひょう わたしのチャレンジ目標

うえ こうもく もくひょう ひと せんせい そうだん かんが
上のチェック項目から目標がきまらない人は グループの先生と相談して こんなことも 考えましょう

- テレビやゲームの時間を1時間短くする
- 食事は、食べ残しをしないようにしている
- 家族に「省エネしよう」と働きかけている