

# 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 \_\_\_\_\_

⇒組、名前が書いてあるか必ず確認する

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 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 ⇒エアコンを使わないお家は「□はい」にチェックする	□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 ⇒エアコンを使わないお家は「□はい」にチェックする ⇒何度に設定しているかわからないときは「□いいえ」にチェックする 省エネカレンダー エアコンを使わなかった日は○	□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 ⇒テレビを見ないお家は「□はい」にチェックする	□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 ⇒テレビを見ないお家は「□はい」にチェックする	□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) ⇒プラグを抜く電気製品の名前を書かせ、待機電力があると思われるか確認する ⇒スイッチ付きタップのスイッチを切ると、プラグを抜くのと同じ効果がある	□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 ⇒シャワーを使わないお家は「□はい」にチェックする 省エネカレンダー シャワーを使わなかった日は○	□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 ⇒自動車を使わないお家は「□はい」にチェックする 省エネカレンダー 出かけなかった日は○	□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 省エネカレンダー 買い物に行かなかった日は○	□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、「口いいえ」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。

⇒目標は必ず1個にする

⇒不適切な記入例：電気や水を節約する。①をがんばる。「いいえ」に印のついたものを「はい」にする。

⇒「口いいえ」の項目から目標を選択するのが困難な場合に限り、習慣付けを強化する意味で、「口はい」の項目からの選択も可とします。子どもの判断に委ねず、必ず子どもと話し合ってください。

## 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 短くして何時間にするのか具体的に書く
- 食事は、食べ残しをしないようにしている 好き嫌いをしない
- 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 \_\_\_\_\_

⇒組、名前が書いてあるか必ず確認する

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 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 ⇒エアコンを使わないお家は「□はい」にチェックする	□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 ⇒暖房を使わないお家は「□はい」にチェックする ⇒何度に設定しているかわからないときは「□いいえ」にチェックする 省エネカレンダー エアコンを使わなかった日は○	□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、テレビを消している ⇒テレビを見ないお家は「□はい」にチェックする	□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 ⇒テレビを見ないお家は「□はい」にチェックする	□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) ⇒プラグを抜く電気製品の名前を書かせ、待機電力があると思われるか確認する ⇒スイッチ付きタップのスイッチを切ると、プラグを抜くと同じ効果がある	□はい	□いいえ
⑦	おふろは、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 省エネカレンダー 入浴しなかった日は○	□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 ⇒シャワーを使わないお家は「□はい」にチェックする 省エネカレンダー シャワーを使わなかった日は○	□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 ⇒自動車を使わないお家は「□はい」にチェックする 省エネカレンダー 出かけなかった日は○	□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 省エネカレンダー 買い物に行かなかった日は○	□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①～⑪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。

⇒目標は必ず1個にする

⇒不適切な記入例：電気や水を節約する。①をがんばる。「いいえ」に印のついたものを「はい」にする。

⇒「□いいえ」の項目から目標を選択するのが困難な場合に限り、習慣付けを強化する意味で、「□はい」の項目からの選択も可とします。子どもの判断に委ねず、必ず子どもと話し合ってください。

## 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 短くして何時間にするのか具体的に書く
- 食事は、食べ残しをしないようにしている 好き嫌いをしない
- 家族に「省エネしよう」と働きかけている