

夏休み！おうちでエコアップ大作戦 チェックシート

どれだけできたかな？



ステップ 1



に色をぬって、エコアップ行動を記録しましょう。

できた日は **みどり**



できなかった日は **ちゃいろ**



1 日 1 日目	2 日 2 日目	3 日 3 日目	4 日 4 日目	5 日 5 日目	6 日 6 日目	7 日 7 日目
月 / 日	月 / 日	月 / 日	月 / 日	月 / 日	月 / 日	月 / 日

① テレビを見る時間を 1 時間減らす



② 冷房は室温 28℃をめやすにする



③ 冷蔵庫の開け閉めは短い時間です



④ 電灯をつける時間を 1 時間減らす



⑤ シャワーの時間を 1 分短くする



得点を計算しましょう。  × 2 点 +  × 1 点 = 合計 点

ステップ 2

やってみたエコアップ行動の
番号 (1 ~ 9) を書きましょう。

10 点

10 点

10 点

合計得点を計算しましょう。 + = 点

やってみた感想や、考えたことを書きましょう。

小学校

年

組

ふりがな
名前

アイディ
ID :