

# 夏休み！おうちでエコアップ大作戦 チェックシート



ステップ  
**1**



いろ  
に色をぬって、エコアップ行動を記録しよう。

ひ  
できた日は みどり

ひ  
できなかった日は ちゃいろ

1 にちめ 日目	2 にちめ 日目	3 にちめ 日目	4 にちめ 日目	5 にちめ 日目	6 にちめ 日目	7 にちめ 日目
がつ 月/ にち 日						

① テレビを見る時間を1時間減らそう



② 冷房の設定温度を28°Cにしよう



③ 冷蔵庫の開け閉めは短い時間でしよう



④ 電灯をつける時間を1時間減らそう



⑤ シャワーの時間を1分短くしよう



とく てん けい さん

得点を計算しよう。



こ × 2 点



こ × 0 点

ごう けい

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)を書こう。

\_\_\_\_\_

10 点

\_\_\_\_\_

10 点

\_\_\_\_\_

10 点

ごう けい とく てん けい さん  
合計得点を計算しよう。

ステップ1の得点

\_\_\_\_\_

ステップ2の得点

\_\_\_\_\_

ごう けい とく てん  
合計得点

\_\_\_\_\_

点

かん そ う じ ゆ う か  
感想を自由に書いてね。

がっ こ う み い な まえ か  
学校名と名前を書こう。

しょ う が っ こ う  
小学校

ねん  
年

くみ  
組

ふりがな  
な  
名 前