

エコチェックシートの使い方

夏休みエコチェックシートにチャレンジしてみよう

夏休みエコチェックシート

小学校
年 組 番

①～④は、必ず取り組んで。⑤～⑩は、この中から自分が取り組みたいものを各お家の人と相談して2つ以上選んで、左側に丸印を書き込んで。できたらこの名前を記入してください。

ステップ	取り組み日(8月)																															できた日数 (A)	取り組み日数 (B)	できた日数 (A)×(B)	
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日				
①	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	6	168
②	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	6	42
③	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	6	6
④	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	6	36
⑤	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	6	132
⑥	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	6	42
⑦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	132	6	792
⑧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	6	48
⑨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—	—	—
⑩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—	—	—

取り組みだ感想を書いてみよう！

おうちの人からひとこと

とめるっちゃんから



今年の夏、次のエコ活動にチャレンジして、あなたが地球を守りましょう！！

①早寝早起きをする
早寝早起きの生活をすると、夜遅くまで使っていたテレビや照明の電気を減らすことができます。さらに、1日を元気に過ごすことができるので、みんなもやってみましょう。

⑤テレビを見る時間を1日1時間減らす
家の中で4番目に多く電気を使っているのがテレビです。番組を選んで計画的に見るようにすることで、テレビを見ないときはリモコンだけでなく主電源も切りましょう。テレビを見る時間を1時間減らして、家族で話をしたり、お手伝いをしたりしてみましょう。

⑧冷蔵庫を開けている時間を短くする
家の中で2番目に多く電気を使っているのが冷蔵庫です。冷蔵庫の扉を開けばなしにしていると、冷蔵庫の中の温度が上がってしまうので、また冷やすためにたくさんの電気を使ってしまうます。冷蔵庫の開け閉めの回数を減らしましょう。

②歯みがきのとき、水を出しっぱなしにしない
地球上にある水のうち、人間が使える水はほんの少ししかありません。しかも、飲めるようなきれいな水は、電気を使って作っています。歯みがきをするときに、30秒間水を出しっぱなしにすると6ℓも流れてしまいます。コップを使って大切に使いましょう。

⑥スマホやタブレットを使う時間を1日1時間減らす(勉強する時間以外)
スマートフォンやタブレットは、充電する時に電気を使っています。ゲームや動画を見たりする時間を1時間減らして、お友達と一緒に外で遊んだりしてみましょう。

⑨缶やペットボトルは中を洗ってから分別する
ペットボトルのジュースを飲んだ後、そのまま燃えるゴミで捨てると燃やされ、二酸化炭素が出てしまいます。みんなが洗って分別するとリサイクルすることができます。

③ごはんを残さず食べる
食事の時に食べ残したものは、燃えるゴミとして出されて、清掃工場で燃やすとき二酸化炭素が出ます。家やレストランで出された食べ物は残さず食べましょう。また、おやつは買いつぎにも気をつけて、食べ物がムダにならないようにこころがけましょう。

⑦エアコンの冷房は室温28℃を目安にして使う
家の中で1番多く電気を使っているのがエアコンです。夏の暑い空気を冷やすためには、たくさんの電気を使うので、エアコンの設定温度を1℃上げるだけで、かなりの量の電気が節約できます。涼しい服を着たり、風鈴をつりさげたりしてすこしてみよう。

⑩緑のカーテンを育ててみる(水やり)
緑のカーテンは、葉っぱが日かげをつくって部屋の中の温度が上がらないようにしてくれます。アサガオやゴーヤを家族と一緒に育ててみましょう。

④照明をこまめに消す
家の中で3番目に多く電気を使っているのが照明です。使わない部屋や廊下の照明はこまめに消しましょう。

ステップ1 取り組む期間は、8月1日から8月31日までの1ヶ月間です。できるだけ毎日取り組んでみましょう♪

ステップ2 取り組む項目(エコチェックメニュー)は、①から⑩まであります。①～④は必ず取り組んでください。⑤～⑩は、この中から自分が取り組みたいものをおうちの人と相談して2つ以上選んで、番号の左側に丸印を書き込んでください。

ステップ3 1日の終わりに、その日取り組んだエコチェックメニューのマークに、色鉛筆やペンなどで好きな色をぬりましょう。

ステップ4 8月31日の夜に、取り組んだ日が何日あったか数えて、「できた日数(A)」の欄に書き込んでみましょう。

ステップ5 取り組んだエコチェックメニューで減らせた二酸化炭素の量を計算して、「減らせた二酸化炭素の量(A)×(B)」の欄に書き込んでみましょう。①～⑩までの合計欄も忘れずに計算してみましょう。

ステップ6 自分の感想を書いて、お家の人にも感想を書いてもらって、担任の先生に提出しましょう！
提出日：2学期の始業式の日

●担任の先生へお願い●
児童から提出されたエコチェックシートは、お手数ですが、てい送で9月18日(金)までに「環境部 環境政策課」へ御送付くださいますよう、よろしくお願いいたします。



温暖化とめるっちゃんネットワークやまぐちのホームページで、各メニューについての詳しい説明を見ることができます♪

とめるっちゃん 検索



温暖化とめるっちゃんネットワークやまぐち
(山口市地球温暖化対策地域協議会)
〒753-8650 山口市亀山町2番1号
(市環境政策課内)
TEL: 083-934-2687
E-mail: tomeruccha@orion.ocn.ne.jp

小学校
年 組 番

夏休みエコチェックシート



①～④は、必ず取り組んでぶー。
⑤～⑩は、この中から自分が取り組みたいものをお家の人と相談して2つ以上選んで、左側に丸印を書き込んでぶー。
できたところを色鉛筆でぬってぶー。

大きく成長した杉の木は、
1年間で平均して約14kgの
二酸化炭素(CO₂)を吸収するよ!



エコチェック メニュー	取り組む日 (8月)																															できた日数 (A)	1日で減らせる 二酸化炭素 の量 (B)	減らせる 二酸化炭素 の量 (A)×(B)		
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日					
① 早寝早起きをする。																																		28 g		
② 歯みがきのとき、水を出しっぱなしにしない。																																			7 g	
③ ごはんを残さず食べる。																																			— g	
④ 照明をこまめに消す。																																			6 g	
⑤ テレビを見る時間を1日1時間減らす。																																			22 g	
⑥ スマホやタブレットを使う時間を1日1時間減らす。(勉強する時間以外)																																			7 g	
⑦ エアコンの冷房は室温28℃を目安にして使う。																																			132 g	
⑧ 冷蔵庫を開けている時間を短くする。																																		8 g		
⑨ 缶やペットボトルは中を洗ってから分別する。																																			—	—
⑩ 緑のカーテンを育ててみる(水やり)																																			—	—

取り組んだ感想を書いてみよう!

おうちの人からひとこと

とめ麻呂くんから



①～⑩
の合計