

# “がんばろう 日本” 節電 アクション月間 チェックシート(中学生用)

節電しましょう!

私たちの国、日本では、今年の3月に発生した東日本大震災により、今年の夏は、私たちが生活をしていくために必要な電力が足りなくなる、と言われていています。そのため、日本に住む全ての人、限りある電力を大切にしながら、生活していかなければなりません。

皆さん一人一人が、電力を大切にするために、自分の生活を見直し、何ができるか考え、行動していく必要があります。

《私の目標》・・・

学校 年 組 ( ) [名前: ]

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



《7月の取組を振り返って》

Q1 どうして節電をするのか。あなたの考えを書いてみましょう。

## 【“がんばろう日本” 節電 アクション月間《7月》】チェックシート

◆「がんばりたいこと」には、それぞれの期間のはじめに、期間中、特にがんばろうと思うことに「☆」をいくつでもよいので、付けてみましょう！

◆「振り返り」には、それぞれの期間の終わりに、「がんばれた(◎)」「まあまあがんばれた(○)」「もう少しだった(△)」のどれかを考え、◎・○・△を書いてみましょう！

節電のためにできること	記入例		7月1日～10日		7月11日～20日		7月21日～31日	
	がんばりたいこと	振り返り	がんばりたいこと	振り返り	がんばりたいこと	振り返り	がんばりたいこと	振り返り
1 冷房の設定温度を高めにする。								
2 1日の冷房の使用時間を短くする。	☆	△						
3 冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。	☆	◎						
4 冷蔵庫の温度設定を弱くする。								
5 冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにする。								
6 部屋の電気をつけっぱなしにしないで、こまめに消す。								
7 1日にテレビを見る時間を短くする。	☆	◎						
8 テレビの画面を明るすぎないように調整する。	☆	○						
9 テレビなどを長時間使わないときは、コンセントからプラグを抜くなど、主電源を切る。								
10 ポットや炊飯器などの保温を止める。								
「☆の数」や「◎の数」を数えてみましょう！	4	2						

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



《8月の取組を振り返って》

Q2 チェックシートにある10個のこと以外に、節電になる取組はどのようなことがありますか。あなたの考えを書いてみましょう。

## 【“がんばろう 日本” 節電 アクション月間《8月》】チェックシート

◆「がんばりたいこと」には、それぞれの期間のはじめに、期間中、特にがんばろうと思うことに「☆」をいくつでもよいので、付けてみましょう！

◆「振り返り」には、それぞれの期間の終わりに、「がんばれた(◎)」「まあまあがんばれた(○)」「もう少しだった(△)」のどれかを考え、◎・○・△を書いてみましょう！

節電のためにできること		記入例		8月1日～10日		8月11日～20日		8月21日～31日	
		がんばりたいこと	振り返り	がんばりたいこと	振り返り	がんばりたいこと	振り返り	がんばりたいこと	振り返り
1	冷房の設定温度を高めにする。								
2	1日の冷房の使用時間を短くする。	☆	△						
3	冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。	☆	◎						
4	冷蔵庫の温度設定を弱くする。								
5	冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにする。								
6	部屋の電気をつけっぱなしにしないで、こまめに消す。								
7	1日にテレビを見る時間を短くする。	☆	◎						
8	テレビの画面を明るすぎないように調整する。	☆	○						
9	テレビなどを長時間使わないときは、コンセントからプラグを抜くなど、主電源を切る。								
10	ポットや炊飯器などの保温を止める。								
「☆の数」や「◎の数」を数えてみましょう！		4	2						

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



《9月の取組を振り返って》

Q3 今年は夏だけでなく、冬も電力が足りなくなるのではないかと、言われています。そのことについて、あなたはどのような取組をしたいと思いますか。

## 【“がんばろう日本” 節電 アクション月間《9月》】チェックシート

- ◆「がんばりたいこと」には、それぞれの期間のはじめに、期間中、特にがんばろうと思うことに「☆」をいくつでもよいので、付けてみましょう！
- ◆「振り返り」には、それぞれの期間の終わりに、「がんばれた(◎)」「まあまあがんばれた(○)」「もう少しだった(△)」のどれかを考え、◎・○・△を書いてみましょう！

節電のためにできること		記入例		9月1日～10日		9月11日～20日		9月21日～30日	
		がんばりたいこと	振り返り	がんばりたいこと	振り返り	がんばりたいこと	振り返り	がんばりたいこと	振り返り
1	冷房の設定温度を高めにする。								
2	1日の冷房の使用時間を短くする。	☆	△						
3	冷蔵庫のドアを開ける時間を短くする。	☆	◎						
4	冷蔵庫の温度設定を弱くする。								
5	冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにする。								
6	部屋の電気をつけっぱなしにしないで、こまめに消す。								
7	1日にテレビを見る時間を短くする。	☆	◎						
8	テレビの画面を明るすぎないように調整する。	☆	○						
9	テレビなどを長時間使わないときは、コンセントからプラグを抜くなど、主電源を切る。								
10	ポットや炊飯器などの保温を止める。								
「☆の数」や「◎の数」を数えてみましょう！		4	2						