

わたし 私のエコ日記

環境にやさしい行動を毎日の生活にとり入れて、
 どれくらいできているか日記をつけていきましょう。
 1日の終わりに、できた項目に
 自分の好きなマークをつけてみましょう。
 エコライフ度がチェックできます。
 このページをコピーして、
 家族やともだちと一緒に見比べるのも楽しいですね。
 1か月間続けてみましょう。



チャレンジする10項目

- 1 冷房は温度を高め、暖房は低めに設定した。
- 2 だれもない部屋の照明は消した。使っていないパソコンやみていないテレビを消した。
- 3 顔を洗うときや歯みがきでは蛇口をこまめに閉めた。
- 4 シャワーの水をこまめに止めて、使う時間を少なくした。
- 5 マイバッグ、マイボトル、マイはしを使った。
- 6 3R ごみを分けて捨てた。
- 7 好き嫌いしないで残さず食べた。
- 8 近くに行くときは歩くか自転車を使った。遠くへの移動はバスや電車を利用した。
- 9 今日はいきものを観察した。
- 10 今日エコライフを心がけて、きちんと日記をつけた。

	例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目	31日目
1	🌡️ 😊																															
2	📱 😊																															
3	🚰																															
4	🚿 😊																															
5	🛍️																															
6	3R 😊																															
7	🍽️ 😊																															
8	🚲																															
9	🐦 😊																															
10	📖																															
合計	6																															

今日からエコ日記の
 始まりだね。
 1日目はいくつマークが
 ついたかな？
 これからマークの数が
 増えていくといいね。



順調に続けているか？
 できるものからやるといいぞ。

日記をふり返ってみましょう。
 どの項目ができているかしら。

1か月続けられたようじゃな。
 おみごとじゃ。毎日続けてくれると
 うれしいぞ。

