

お家でもやってみよう！

お家の人と
いっしょに

お家の人といっしょに、
ちゃんとやれたかをカード
につけてみましょう！

※できた＝3点、まあできた＝2点、あまりできなかった＝1点

【1月】		1	2	3	計
お家でのISOカード		10日	20日	31日	
名前 環境博士					
■ごみを減らす					
マイバッグを持って買い物に行きました。		1	1	1	3
使い捨ての皿、紙コップなどは使いませんでした。		1	2	3	6
裏が白いチラシやカレンダーなどは、メモ用紙に使いました。		1	2	3	6
■ごみのリサイクル					
食品トレイは、洗ってリサイクルに出しました。		3	3	3	9
ペットボトルと空き缶も洗ってリサイクルに出しました。		3	3	3	9
紙などもなるべくリサイクルに出しました。		2	2	2	6
■省エネルギー					
長く使わない電気製品の主電源を切り、プラグもぬきました。		1	2	2	5
使っていない部屋のエアコンや照明は消しました。		2	2	2	6
冷蔵庫は物をつめすぎないようにしました。		2	1	3	6
冷蔵庫のドアの開けしめは短くしました。		3	3	3	9
掃除機は部屋をきちんと片付けたあと、短時間でかけました。		1	2	3	6
お風呂のフタはこまめに閉めました。		3	3	3	9
お風呂が沸いたら、家族が時間をおかずに続けて入りました。		1	1	1	3
自動車のトランクに荷物を積みっぱなしにしませんでした。		1	3	3	7
自動車はなるべく使わず、歩いたり、自転車を使いました。		1	1	1	3
人を待つときなど、自動車のエンジンを切りました。		3	3	3	9
■省資源					
歯みがきをするときなどは、こまめに水を止めました。		3	3	3	9
食器を洗うときは、水を出しっぱなしにしませんでした。		2	3	3	8
洗濯はまとめ洗いしました。		2	3	3	8
エコマークついた商品をすすんで買いました。		1	1	1	3
シャンプーや洗剤などは、つめかえ用を買いました。		1	2	3	6
合 計		38	46	52	136

月に130点以上
をめざそう！

例