

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

1	あせをかいたら、エアコンをつけるのではなく、みずでぬらした、タオルでふいて、涼しくする。
2	むだなでんきをつかわずしっかりとごはんをかんしょくする。
3	勉強のときにはてれびをけす。
4	ごはんをのこさない。
5	車に乗ることをへらして歩く。
6	エアコンをつけている部屋のドアを閉めて、できるだけ家族でエアコンをつけた1つの部屋に集まって過ごす。
7	てれびを消す時は、リモコンではなくテレビ本体の電源を切る。
8	ごみをふやさない
9	冷房は、ひつようなときだけかける。
10	いらぬものをかわない。
11	レイゾウコは必要なときにあける。
12	顔を洗うときは、毎回おけに水を入れている。→節水
13	ごはんはなるべく、のこさず、古い物から食べる。
14	暑くて体にあせをかいても、エアコンをつけずに、タオルを水にぬらして、そのタオルで体をふいて水しくします。あと水まきをして水しくしています。
15	ドライアイスは、あまり持ち帰らない。
16	電気をあまり使わない。
17	木や植物などの自ぜんを大切にす。
18	つめかえ用品を使う。
19	電気をけすと240gもへるなんておどろきました。
20	えんぴつをさいごまでつかう。
21	フィルターのそうじをす。
22	油の物はふいてからやる。
23	食パンのふくろを生ごみ入れにする。
24	おさがりをす。
25	やさいをそだてる。
26	お昼の間は、あかるかったりするから明りを消して日光だけにしたらいい「エコ」になると思います。
27	おふろは家族全員つづけて入る。
28	毎日のくらしで気をつけていることは、電気をむだにつかわないことです。よく、つけっぱなしにしてしまうので、気をつけています。
29	お風呂はなるべく短時間ですませる
30	冷房を ちゃんとけして あそび行こう
31	昼など電気を使わなくても明るい時は、リビングなどの電気をあまり使わないようにす。
32	エアコンをつけないで、まどを開けている。
33	ごはんやおかずは残さず、おかわりもしている。
34	エアコンをつけているときはドアをすぐしめる。
35	でんきをへやからでるときにけせばいちはやくけせると思ふ
36	朝や昼は、照明をつけない。
37	使っていないものの電げんは切る。
38	電気をあまりつかわない。

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

39	ふだんより1時間早く電気を消してねると二酸化炭素が240gへります。
40	買い物に行くときは、エコバックをもっていく。
41	ペットボトルのラベルをはがしています。
42	毎日早くねてでんきをけすことにきをつけてる。
43	電気をこまめにけすこと
44	シャワーを消すと、80gも炭素を消すよ
45	くらしの中で気をつけていることは、人のいないへやの電気をつけっぱなしにしないことです。
46	はきふるしたくつしたをすぐにすてずに手にはめてよごれたところをふいてからすてる。
47	生ゴミコンポストをやるよ。1/4にごみをへらせる。
48	わたしがくらしの中できをつけていることは、エアコンのしょうです。なぜかという、あついからつけすぎてしまうので気をつけています。
49	買い物はエコバックを使う。
50	お風呂にはいる時間を短くする。
51	食材は食べられる分だけこうにゅうする。
52	ごはんは、かならずのこさない。
53	ごみは分別する。
54	ゴミを分けて出していること
55	水を一回一回しめること
56	わたしは、シャワーはこまめにとめますをこれからは、がんばっていきたいです。
57	あと、ごはんやおかずは残さず食べますをとくにがんばりました。
58	歯みがきのときなど水をだしっぱなしにしない。
59	エアコンはできるかぎりは使わない（外のくいきなどをいれる。）
60	とくにきをつけているのは、ペットボトルのラベルとふたをきちんとぶんべつしています。なぜならごみしよりじょうの人がこまるからです。
61	節水シャワーヘッドを使い、こまめにとめるようにしている。
62	電気を使わないときはけす。
63	家のまわりに打ち水をしてすずしくさせてエアコンの温度を上げる。
64	毎日のくらしの中で気をつけていることは食品ロスをへらすため、ごはんを残さず食べることです。
65	エアコンを使わないときはまどをあける。
66	スーパーに分けたゴミをすてにいくことで、へやは、きれいになるし、エコになる。
67	ごはんやおかずを残さず食べる事を意しきしました。
68	ペットボトル分別する
69	ねるときは電気とつけないでねる
70	水道の水はこまめにとめる
71	使わない電気せい品のコンセントはぬくをかんぱりました。
72	お父さんは、電気をつけっぱなしなので注意をしました。だんだん消すようになりましたがわすれているときは、私が消します。
73	エコにつながるアイデア ごみをあまり、ふやさない、ガスコンロをちゃんと消す。
74	いつもてれびをけしていた。
75	ひつよう最低げんの二酸化炭素を使い生活する。たとえば、昼の明るいときには電気をつけない。
76	気をつけていることはもえるごみ、もえないごみ、資源ごみを分けることです。

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

77	エアコンの温度を、夏は高めに冬は低めに設定する。エアコンにくわえ、サーキュレーターなどを使い空気のじゅんかんこうりつを高める。
78	冷房をつけるときはまどをしめる
79	1時間早く電気を消してねる。
80	ティッシュやわりばしをむだづかいしない。
81	手あらいをするときあわをつかいすぎないわけ→水をたくさんつかってしまうから
82	水道の水を使いおわったらとめる
83	トイレのふたをしめる。
84	トイレの流す水りょうも気をつける。
85	シャワーの水をこまめにとめる。
86	ごみをへらしましょう！
87	冷房は必要なときだけつける。
88	毎日のくらしの中で気をつけていることは、よぶんな電気をつかわない事です。たとえば電気をこまめに消す事です。
89	毎日のくらしできをつけていることは手を洗うとき水をちゃんととめること。
90	あわをつけて手をあらっている時は、じゃ口をとめるように気をつけています。
91	だれも見えていないときはテレビをけすようにする。
92	れいぼうは、ひつようなとき27° にしてさむくなってきたらとめて2時間つづくのであつくなったらつけることをすこししかやらなくてもいいのでまいにちできました。
93	シャワーいがいにも水道などもこまめに止める。
94	あつい日でもクーラをつけずに氷まくらをしてしのぐ。
95	はみがきやしよっきあらいのときに水をだしっぱなしにしていないことがエコにつながる。
96	あんまり電気をつけない。
97	まえにのこしちゃったぶんと食べたぶんをかながえてごはんをもったりしたらいいとおもう。
98	まだ使える物はすてずに使いつづけます。
99	水を大切に使ったりエアコンのおんどをすこし高くしたりする。
100	れいぼうをこまめにけしたりしたいです。
101	外であそぶときやお出かけなど外に行く時など気をつけたいです。
102	部屋の電気はこまめにつけたりけしたりしたいです。
103	自分だけで食べられる量のごはんを食べる。
104	木や花などの植物をふやす。
105	エアコンは自動にして、使うだけの電気を使う。
106	テレビはこまめにけして電気をせつやくする。
107	あかるい時は、でんきをけすことです。
108	暑くないときはれいぼうをけす。
109	ねる前にかくにんしてからねる
110	買った物は大切に使う。
111	ごはんやおかずは、毎回のこさず食べています。
112	シャワーのお湯は、むだがないように止めています。
113	電気を大切にする。
114	エコを毎日まあまあできていることがわかった。

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

115	人がいない部屋の電気は消す。
116	ストーブやエアコンは、人がいない時は消す。
117	電気を使うものとかは、なるべく使わないときはちゃんとけすように気をつけています。
118	お風呂ののこり湯を洗濯に使っています。
119	冷房は本当に暑くて大変な時だけ使います。
120	〇がついてないこう目をがんばって気をつける。
121	風がふくときにはエアコンを消してまどをあければいい。
122	つかうときだけ電気をつける。
123	れいぞうこは10秒いないにしめる。
124	電気をこまめにけす。
125	れいぞう庫はむだにあけないようにとお母さんに言われたので気をつけている。
126	エアコンはずっとつけているよりは、こまめにけしているほうがエコにつながる。
127	びんかんペットボトルはわけてだそう
128	むだづかいをしない。
129	にさんかたんそをつかひすぎたのでつかわないようにする。
130	せんぷうきよりうちわをつかう。
131	夏で日がながいからでんきをつけなくても太陽の光で文字とかがみえる。
132	やさいのしんや、ふだんは食べたりしないようなものをりょうりにして、もやすゴミのりょうをへらす。
133	電気をつかう時間を短くする
134	人のいない部屋ろう下の電気をこまめに消した。
135	人がいないときに、電気をこまめにけすといいよ。
136	かぞくみんなエコをやればいと思う
137	家族が消しわすれたへやの電気やトイレの電気をせっきょくてきに消す
138	れいぞうこをしっかりしめています。
139	ペットボトルをスーパーのリサイクルに出しにっています。
140	れいぞうこはこまめにしめる
141	でかける前は電気がついていたり冷だん房がついていないか水がでていないかたしかめる。
142	地球のかんきょうにたいしてこれからもエコをつづけていけるようにがんばる。
143	ゴミをわけるテレビをけすコンセントぬくをがんばりたいです。
144	れいぞうこ 開けたらすぐに しめましょう
145	いろんな部屋でエアコンを使わなくていいように、きほん的にみんなリビングにいます。
146	あとむだ使いしないように、切りタイマーを設定をして消しわすれのないように、気を付けています。
147	いつもくらしているなかでふだんはエコとかをよく考えていなかったのだから、これからはふだんから、エコをいしきするようにしたいです。
148	だれもないへやは電気をけしている。
149	電気や水を大切に使う、これからもエコチャレンジしていきたいと思ひます。
150	次はペットボトル・プラゴミは分けてゴミに出したいです。
151	電気をあまりつかわない
152	電気をむだにしない

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

153	エアコンやせんぷうきがいらなかったらけす。
154	せんぷーきをこまめにけす。
155	水道をこまめに止める。
156	タブレット すくなくしよう みるじかん
157	ごみをすてる時は分けてすてている。
158	こまめに電気をけしたりすることをがんばりました。
159	少しずつ電気や水をこまめに消していっていけばいいと思います。
160	エアコンはせんぷうきとつかう
161	かでのせいのを最大げんにいかすためにフィルターのそうじなどをこまめにしている。
162	プラごみはできるだけ分別するようにしている
163	使わない電気せいひんのコンセントはぬくように気をつけます。
164	冷房の温度を下げすぎない
165	気をつけていることは、りょうをへらしたことです。
166	れいぞうこはあけたらしめる
167	でんきをつかわないときはけす。
168	家族が電気をけしわすれてるとき、きずいて電気をけしています。
169	使わない部屋の電気をけす。
170	エアコンやれいぞうこはつかったあとすぐにしめたりしています。
171	使わない部屋はきちんと明かり消す。
172	うちわであおげば電気を使わない
173	こまめに電気を消したり、きなくなったぶくをリサイクルショップにもっていきます。
174	毎日のくらしの中で気をつけていることは、テレビをあまりつけないことです。
175	ごはんを自分の食べれるりょうだけもる
176	せつでんするとにさんかたんそをへらせると思います。
177	毎日残さずごはんを食べる。
178	ぼくはお出かけしている時にエアコンを止めてタイマーで帰るときにエアコンが動くのでエコができます。ぜひ皆さんもこのエコを活用してみてください。
179	おひさまがでていうちにシャワーに入るとあったかいから、ガスをつかわなくできる！！
180	ごはんやおかずは、好ききらいせず全部食べるようにしています。冷蔵庫は開けないようにしています。
181	れいぼうの温度を高くせっている。
182	ねるときに電気をけしてねたりした
183	むだづかいをなくせば「エコ」になる。
184	じゅうでんきのせんはつかわないうちぬく。
185	でんきをつかひすぎない。
186	あとエコは、エコバックをつかうことです。
187	昼間温度があまり上がらないように、カーテンをしめる。
188	テレビを見る時間を2時間ときめておく
189	ゲームをしない日を作る
190	明るい時（朝）などには、むだに電気をつけないようにしてみてもいいと思う。

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

191	ぼくが毎日のくらしの中で気をつけていることは「ペットボトル・プラごみは分けてごみを出します。」です。
192	シャワーを使いすぎないために、最初に出てくるつめたい水を、すてないで頭にかけてシャンプーをするとエコです。
193	誰もいないへやの電気は消している。
194	テレビを長く見ない。(ルールを決める。)
195	シャワーは使ったら、ちゃんと止める。
196	つかわない時は、コンセントをぬくし、ゴミも分別して、ちゃんとすてています。
197	水などのむだずかいをしないようにふだんから気をつけています。
198	エアコンを使うときは温度せっていを26° か26.5° にする。
199	朝明るい時は、なるべく電気を使わない。
200	ぼくは、毎日冷そう庫を開けたら閉める事を意識しています。
201	「エコ」につながるアイデア ハンカチを持ち歩く。→ペーパータオルやハンドドライヤを使わなくていい。 文ぼう具を最後まで使い切る。→しげんをむだにしないため。
202	買い物の時にふくろをもらわずにエコバックにする。
203	使わない電せい品のコンセントはなるべくぬいています。
204	朝などすずしい時はエアコンを消す。
205	犬がエサをのこしたら、ふりかけをかけてのこさず食べさせる。
206	お風呂に続けてはいる。 理由：はいるのに間かあくと、温めなおすのに電気を使うから。
207	気をつけていることは、ごはんやおかずは残さず食べることです。
208	水をだしっぱなしにしない。
209	ゲーム時間をきめている。
210	しっかりシャワーや水道をしめる。
211	じゅうでんがまんたんなときにじゅうでんをしない。
212	人がいない時は電気をけす
213	歯をみがいている時は、水を止める。
214	できるだけ歩きで外出する。
215	へやを出るさい、一回、一回電気を消すことを気をつけています。
216	せんたくはまとめてせんたくする。
217	エコバックをもちあるく。
218	エアコンをつけているときにドアをしめてエアコンのむだにならないように気をつけています。これからも守っていきたいです。
219	れいぼうは、ひつようなときつかいます、とやっています。
220	ゴミはプラスチック、ペットボトル、アルミかんなど、分別して出したり、使っていない電気は消したり、お風呂は、みんなでいっぺんに入るようにしています。
221	朝顔をたくさん育ててグリーンカーテンを作っています。自ぜんのかですすしくして、冷房を使いすぎないようにするためです。
222	できるだけでんきをむだにしないようにすごしました。
223	植物を育てる。
224	部屋を冷やしすぎない。
225	電気はよく考えて使う！こまめにけす
226	エアコンの温度を下げすぎないようにしています。
227	できるだけ家族みんなで同じへやがいいと思います。

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

228	エアコンをつけているときはとびらをしめる。
229	あついときは、エアコンとサーキュレーター
230	わたしのこうどうで地球は変わる。自分、一人一人が協力しあえば地球をすくえる。
231	とにかくいろいろな物（電気、水）などをむだ使いしないことと、買い物などに行くときはできるだけマイバッグをもっていけばよい。
232	できるだけ車にのらないで、行けるときは歩いたり自転車で行く。
233	工作で太陽光で充電して光るペットボトルエコライトを作りました。
234	ノートの残ったページをお絵かきよ用の紙にしてるよ！
235	うら紙をメモ用紙などに使う。
236	ごみのぶん別をきちんとしている！
237	夏は暑いけれどクーラーやせんぷうきを使う時間をへらせばいいと思います。
238	寒いときはペットボトルに空気を入れます。
239	取り出したいものをきめてかられいぞうこをあける。
240	マイボトルに氷水を入れて飲みます。 クールリングや保冷剤を首に巻いて体を冷やします。
241	トイレやおふろの電気はついたらけす。
242	シャワーはほとんど使わずに、出しっぱなしにしないようにしている。
243	せんたくをおふろの残り湯でするようにしている。
244	こまめに電気を消すようにしている。
245	水を出しっぱなしにしない。
246	30° いかはせんぷうきですぐす。
247	スーパーのトレーは回しゅうBOXに入れる。
248	リサイクルに出せるも物はリサイクルにだす。
249	いらなくなった書類やカレンダーなどのうらをメモ用紙として使う。
250	人がいないところは電気を消すことをがんばります。
251	節約したり、こまめに消したほうがいいと思います。
252	LED電球にかえる。
253	何日か分を買って車をあまり使わない。
254	のこさず食べる！！
255	とる物をきめてかられいぞうこをあける。
256	わりばしではなくあらえるはしをつかう。
257	家では、ペットボトルの飲み物を買わずに家で作ったお茶を飲んでいきます。
258	いろいろな事で二さん化炭そが使われているのでみんなですべてをやっていることを毎日するようにがんばります。
259	一番私がきおつけて、やっていたのは、「シャワーはこまめにけします。」です。
260	水をだしたままにしない
261	気づいたことは、電気の大切さです。開けたら、すぐしめる。必要な時だけつかうなど大切なでんきがある所にあるのがすごくビックリしました。そしてもっと川のゴミひろいや、地いきの子ども会などをもっともっとやっていければいいと思いました。
262	たべてのこったものは、「コンポスト」という土のなかにいれます。ひりょうになるとお母さんがいってました。
263	冷そう庫をすぐしめたり、だれもみていないテレビをけしたり、のこさず食べることをがんばった。
264	朝と昼は照明そんなにしない。

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

265	外から日の光がはいつてくるときは電気をつけない。
266	電子レンジはひつようなときだけ使う。
267	野菜の皮も食べる。
268	歯をみがく時は水を止める。
269	シャワーヘッドを節水タイプにかえました。
270	ごはんをれいぞうこからとるときは、あけたらすぐしめる。
271	なるべくもえるゴミに出さないうで、ペットボトルなどはプラスチックゴミにだす。
272	ごはんをのこさづ食べる こまめに電気を消す
273	いらないうものやつかわないうと思うものは買わないうようにしてごみをへらす。
274	ペットボトルではなく水とうを持ち歩く。
275	エコバックを使う。
276	トイレットペーパーの使いうすぎ気をつける。
277	車を使わなくても、行ける場所には歩いていく。
278	エアコンをつけた時、せん風機をいっしょにつけるとすずしい風が部屋中に広がってすみずみまですずしいです。
279	かい物はできるだけ歩いていく。
280	日中は家族でリビングにまとまってすぞす。
281	ブラごみともえるごみを分ける。
282	エアコンの温度を下げすぎず、せん風機も使う。
283	せいかつのことをいしきしてせいかつするといい。
284	でんきはひるまは、あかるいのでけす。
285	毎日の生活で少し気をつけるだけでも地球かんきょうによいことをしているんだと学びました。これからも自分でもできることを見つけて地球かんきょうを進まないようにしたいです。
286	ずっと開けているとかってにドアがしまるれいぞう庫。
287	ペットボトルなどの分別にはとくにきをつけています。
288	外が明るいときは電気をむだにしないように電気を消してカーテンを明けるようにしています。
289	早めにシャワーを使っている
290	水道は、使わないうときは出しっぱなしにせず水を止める。
291	照明をこまめに消す
292	シャワーをこまめにとめたり、テレビを消したりすることなどはいつでもできるので、毎日気をつけられるようにしたいです。
293	まだつかえる物はすてずに使っていく。
294	エアコンやせんぷうきをつけるのではなくまどをあける。
295	シャワーをだしっぱなしにしないようきをつけたい。
296	エアコンじゃなくてまどを開けて空気を入れる。
297	うらがみをつかう。
298	家族みんなで声をかけあうとよかった。
299	チャレンジ項目のどれかを毎日気をつければ二さん化炭その量がへると思う。
300	ふだんより1時間早く電気を消してねます。
301	ねる時に、すぐの電気を消す。
302	エアコンをつかいうすぎたのでよるは2Lのペットボトルをこおらせて使いました。

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

303	エアコンのきいた1つのへやにか族全員がいる。
304	暑い時はすずしい場所へでかける。
305	おフロのお湯をせんたく器に入れるようにしている。
306	いない時はエアコン・テレビを消してから行く
307	いつも夜はテレビを消しています。
308	ペットボトルをすてずにさいりようする
309	人のいない部屋の照明はこまめに消す。
310	じゃぐちをだしっぱなしにしない。
311	シャワーはこまめにとめる。
312	人のいない部屋の照明はこまめに消すことをもっとも、こころがけました。
313	れいぞうこを開けたらすぐ閉めるがむずかしかった。
314	ごはんをのこさずに、食べる。
315	れいぞうこにもものをつめすぎない。
316	食べものをのこさない。
317	さききんは、テレビを見ていないので、テレビを消すは、毎日できていました。
318	太陽光をつけた。
319	シャワーでなく、うがいや手あらいなどのときに水をこまめにとめることを意識しました。
320	テレビの見る時間をきめるといいと思います。
321	れいぞうこの中のとりたいものをとったらすぐしめる。
322	シャワーを出しすぎないようにこまめにとめることを気をつけています。
323	しげんごみをスーパーのリサイクルボックスに入れる
324	でかける時、けしわすれがないかたしかめている。
325	れいぞうこをあけっぱなしにしないですぐにしめることを気をつけました。
326	みんなで1つの部屋に集まってエアコンを使った
327	でんきやテレビはこまめにけしている
328	でんきのりょうが多い(たかい)としりました
329	おふろのおゆがさめないうちにおふろに入る。
330	外があつくてもかぜがあつたら、クーラーやせんぷうきをつけずにまどをあけて、すずんだり、シャワーをながしっぱなしにしないで、つかわないときは、とめたりする。
331	水とうをなるべく全部のむ
332	ゴミをふやさない
333	水をだしっぱなしにしない(せつ水)
334	おふろの水をせんたくきに入れる。
335	れいぞう庫をはやくしめるようにした
336	アイディアは、家に〇〇をする!のようなポスターをはるです。
337	でんきをつかいすぎないででんきをつかうときわいしきしてつかう。
338	シャワーはこまめにとめる。
339	水はひつようなときだけです。
340	ペットボトルのカセップとラベルを、はずして分別をしてすてています。

## 令和5年度盛岡市子どもエコチャレンジ～お勧め・取組編～

341	エコにつながるアイデアは、水を出しっぱなしにしない。
342	気をつけていることは、エコチャレンジをかくにんして気をつけています。
343	エコバックをもつ
344	チャレンジの表をコピーしてラミネートしてそのばしょにきってセロテープで見やすい所にはると、いしきできる。
345	気をつけているところは、ひつようなときだけつかうです。
346	お風呂に入っている時、だついじょの電気を消してよくしつ電気だけつけている。
347	冷房は必要なときだけにつかう。
348	だしっぱなしやつけばなしには気をつけています。
349	こまめに電気を消すをこれからもつづけてみたいと思っています。
350	さんぼはすすしいときにいっています。
351	れいぞうこ、開けたらすぐに、しめました。
352	だれも見えていないときにテレビをけしたり、ひとのいないへやのでんきをこまめに消すことをがんばりました。
353	エアコンをつけててもまだ暑い時は、エアコンの温度を下げると電気もたないから風りょうをふやす。
354	買い物する時にエコバックを使います。
355	はじめてエコチャレンジをしたけど全こう目の中で1・2個はできなかつたからつぎやるときは、パーフェクトになるように毎日気をつけるようにしたい。
356	ごはんやおかずをのこさないだけでも34gもへらせると気づきました。
357	飲み物は最後まで飲む（むぎ茶などはお家で作ってペットボトルのごみをへらすようにする）
358	必要以上に物を買ってゴミをふやさない。（食品も食べる分だけ買う）
359	できるだけ、リビングなど一つの部屋に集まって電気を使わない。
360	おでかけする時に水分ほ給のために水筒を持ってペットボトルを買わないようにする
361	レジブクロを買わないでエコバックを使っている
362	毎日わすれずにしょうエネできた。
363	つかわないときは、こまめにけすようにします。
364	エコのため冷房は必要なときだけ使います
365	つかってない部屋の電気は消す。
366	れいぞうこにたべものなどをしまうとき、しょうひきげんがきれそうなものを見えやすい場所におくと食品ロスへらせるかも
367	れいぞうこを開ける前に、取り出す物を決めてから開ける。
368	べんきょうするときは、テレビをけします。
369	エヤコンのおんどをひくくしすぎない。
370	じゅう電をしながらケイタイをみないことを心がけている。
371	きにする、でんきシャワーの時間なにげないところにきをくばり、「エコ」をけいぞくするせいかつをつづける。
372	私がふだんきをつけていることは、「皿洗いのときにせんざいの量を少なめにする」です。
373	出かけるときにマイバックとマイボトルをもつように気をつける。
374	水を出しっぱなしにしない。ごみを分別する。
375	ペットボトルをなんかいもつかう
376	ペットボトル、プラゴミは分けてゴミに出し、シャワーはこまめにとめる。
377	ふだんより、1～2時間早く電気を消してねる

