

ほけんだよい

令和7年12月24日 発行
札幌市立前田中学校 保健室
NO. 6

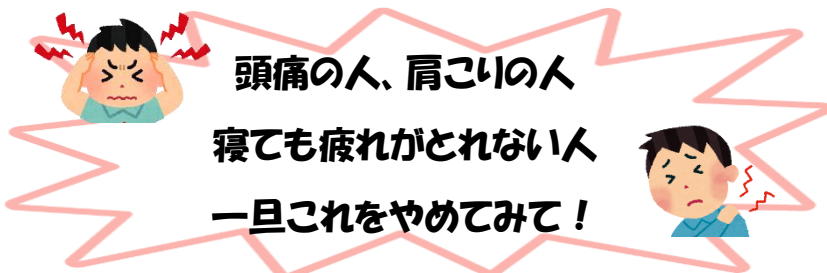


❄️❄️ 冬休みも元気に過ごそう ❄️❄️

スマホ以外に
何して過ごす??

外は寒いし家にいたい…ついスマホを見て気が付くと1日が終わる…そんな冬休みに心当たりがある人も多いのでは?今のうちにスマホ以外の過ごし方を見つけておきませんか?以前好きだったことにまた夢中になったり、新しい趣味が見つかったりするかも!

スマホ以外のおすすめの過ごし方 これいいかも!と思ったら○をつけてみてね😊	
自分の部屋の掃除、整理整頓	出かける(友達と、家族と、一人で図書館など)
年末大掃除手伝い(お風呂、キッチンなど)	ハンドメイド、手芸、DIY
勉強	料理、お菓子作り
音楽を聴く、楽器を弾く	アニメ、映画を観る(家でもOK)
読書(漫画、雑誌などもOK)	イラストや絵を描く、大人向けの塗り絵
ダンス(初心者向け、部屋ダンス動画などあり)	パズル、ルービックキューブ
筋トレ、ストレッチ	雪かき(良い運動に!)



今日からできそうなことは?

- *寝る時は手が届かない遠いところにスマホを置く
- *最低でも寝る30分前にはスマホ使用をやめる
- *画面は目の高さを意識する



運動不足だな~食べすぎだな~と思ったら雪かき❄️

雪かきの運動強度はバスケットボールの運動強度と同じで、冬場の運動不足解消や食べすぎてカロリーを消費したい時におすすめです!家の手伝いにもなって◎



50kgの人が30分の雪かきで約150キロカロリー(6枚切食パン1枚分程度)の消費