

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

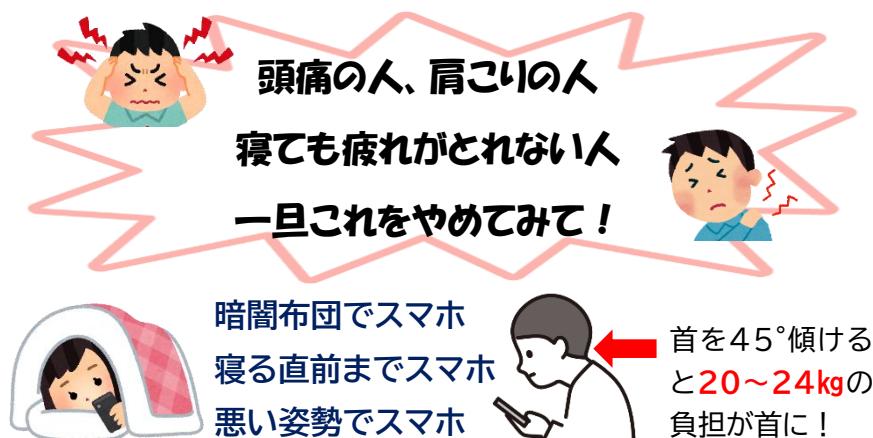
冬休みも元気に過ごそう

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!と思ったら〇をつけてみてね😊

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
音楽を聞く、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!)



運動不足だな~食べすぎた
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

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

