



みなわよりみなさまへ コロナウイルス流行時期に 心の健康を保つためのポイント



毎日のルーチンは なるべく継続しよう



密閉空間、人混み、距離の近い
会話、発声を避けましょう

新鮮な空気に毎日触れよう



感染防止にも有効ですが
メンタルヘルスにもGood!

スクリーンタイムは 制限しよう



情報に触れる際は時間を決めて
感情的にならないようにしましょう
いつもと同じくらいの時間で!

安心できる人と 連絡をとりましょう



元気にしてる?

Telやメール等短い
コンタクトでOK!

呼吸とリラックスを わすれない



自分で意識して緊張を
緩める時間を取りましょう

適度な運動・睡眠・食事



こんな時こそ普段の
基本にかえりましょう