



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



いつも通り～

人混みや換気の悪い場所を
避ければ大丈夫です

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

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
緩める時間をとりましょう

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