

新型コロナウイルス対策
おうちでできるストレス対処法
～こころとからだの健康のために～



①不安になったり、落ち込んだりするのは、自然な反応です。でも、不安になりすぎないように気をつけましょう。

気持ちがしんどくなるようなニュースやテレビ、ネットは見すぎないようにしましょう。

②規則正しい生活をして、ウイルスに対する免疫力を高めておきましょう。

十分な睡眠をとり、バランスの良い食事をしましょう。ゲームをやりすぎたり、動画をみすぎたりするのは健康によくないです。

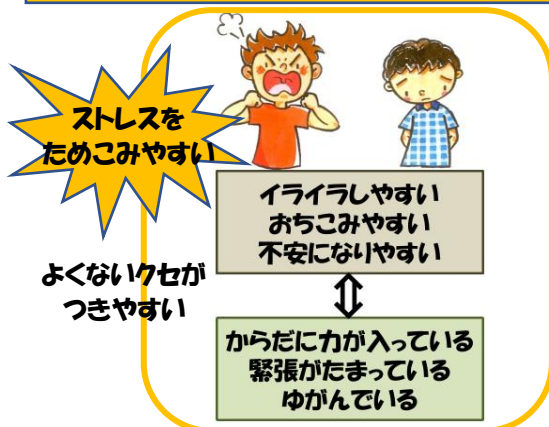
③適度な運動をして、からだところの健康に努めましょう。

家の中でできる運動を工夫しましょう。からだを動かすと気分がスッキリして、健康によいです。

④つらい体験を乗り越えることで、人間は成長することができます。

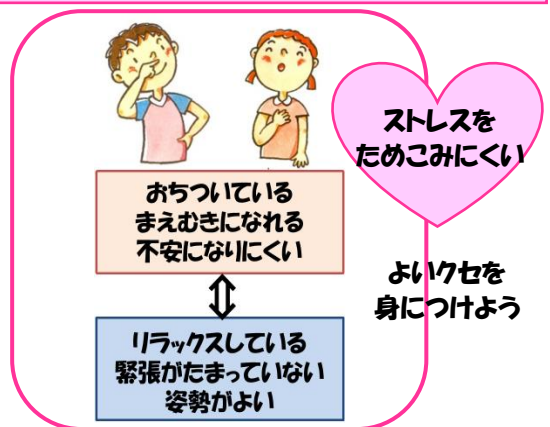
家族や友達、まわりの人と一緒にストレスを乗り越える工夫をして、その努力をお互いにほめあって、プラスのエネルギーにしましょう。

からだに入っている緊張に注目して…

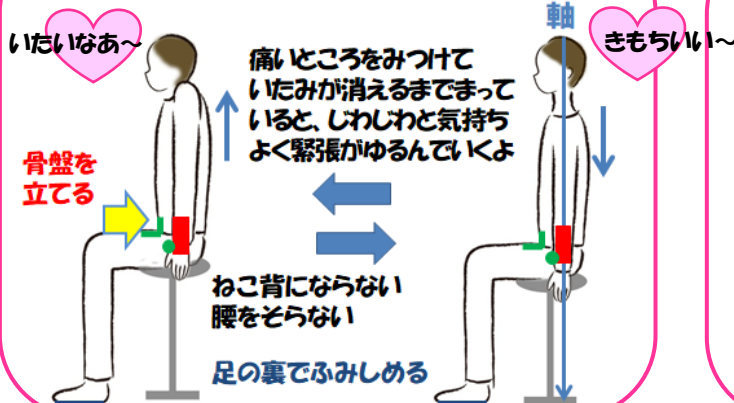


肩こり、腰痛、首こり
も解消されますよ

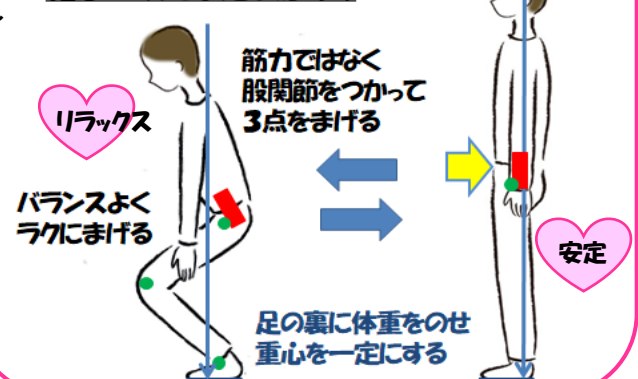
緊張をゆるめるクセをつけましょう



肩をゆっくりあげて、慢性緊張をゆるめて、おろそう



股関節、ひざ、足首を同時にまげて 軸をつくっておきあがろう



緊張をゆるめて、軸を立てて、こころとからだを健康にたもちましょう

作成：種子幸子