

18 からだとこころをメンテ

のヒント

新型コロナウイルス版 2020.4.6

365日あるは

個人も家庭もそれぞれいるんな事情があります
全部ばっちりやれなくても...
「できることから・できるはんいで・今から」



PDF

サイトからダウンロード
できるイラスト素材あり



1 手あらい

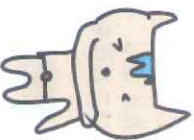
外出から帰ったとき
食事のまえ
せきくしゃみのあと
仕事場についた...etc

手をあらうタイミンズ
を決めておくのもいいかも



2 せきエチケット

せき、くしゃみが
とびちらないように
マスク、ハンカチ
なければ...
ひじの内がわでもいい！
口をおさえる



3 顔をなるべくさわらない

目、口、はな etc
なるべくさわらない
ようにがまん
さわりたくなったら
まず手あらいいへ



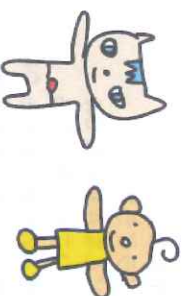
4 不調のときはやすむ

かせ症状があるとき
熱があるとき etc
家で安静にする
まわりは休める
環境と雰囲気をつくる



5 人とキヨリをとる

手をひろげても
とどかないキヨリ
(ウイルスが
とどかない)



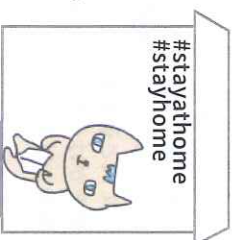
6 3つの密をさける

さそわれて
ことわれなかつたら...
ウオの用事でいいから
行かない
自分を守るための
ウオは OK



7 家ですごす

ウイルスがひろがらない
ためには動かない
人と会わないことが大事
だけど、家が安全安心でない
ときもあるから...→8,9



8 安全なひなん場所

公園や散歩 etc
3密、人との近いキヨリを
さけて時間をすごせる
ところを見つける



9 こまったときリスト

いざというとき
SOSを出すところ
夜でも連絡できる人
買い物をするための人 etc
役所、病院
警察 110、救急 119 も...
自分のリストをつくっておく



相談先情報



子ども

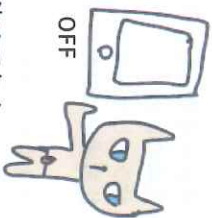
コロナ関連
経済支援情報

大人



10 SNS・メディアからはなれる

ニュースは1日1回
ツイドショー見ない
SNSは夕方15分だけ etc
メールを決めて
積極的にはなれる！
+
いざというときに見る情報源は決めておく



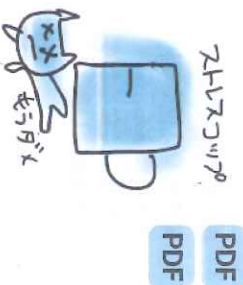
11 エネルギー温存

休息、睡眠、手抜きして
エネルギー温存
食事、からだをうごかす
生活リズム etc
自分の健康にいうことを
アリなくとりいれる



12 からだ・こころの調子をチェック

からだどこころの調子を
定期的にチェック
ストレスをみえる化
ストレスになつてること
解消法を書き出してみる



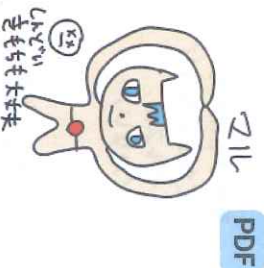
13 深呼吸 & 自分にやさしい言葉かけ

深呼吸してリラックス
自分にたくさん
やさしいことばをかける



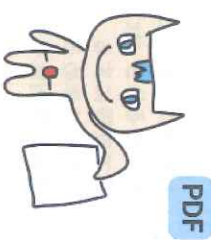
14 どんなきもちも OK

不安もかわいいも
イライラも...
どんなきもちも OK
いいことがあったら
喜ぶのも楽しいむのも OK
言っても大丈夫な場所が
あるといいな



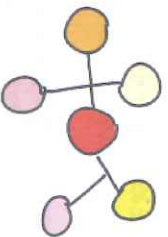
15 ハッピーリスト

家のなかでできること
3密をさけてできること
そのときの状況にあわせて
ちよつと元気になれること
楽しいこと、ひまをつづげる
ことを見つけておく



16 だれかとつながる

メールや LINE
ビデオ電話 etc
いつもよりも少し意識
して人と連絡をとる
声をかけられる人から
声をかけあう



17 差別や偏見・個人攻撃に NO

感染した人や家族が
こりつしないように
正直に言って大丈夫に
医療、保健ほかたくさんの
ささえてくれている
みなさんへ感謝
差別や偏見にはみんな NO !

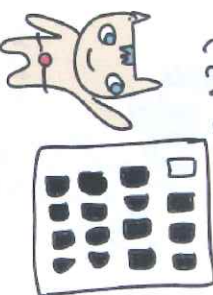


18 必要な物のそなえ・心づもり

家の救急箱？
生活必需品と食料？
買いためではなく
自分のライフスタイルに
あわせて少しのそなえは
あると安心



できているところに注目



からだどこころをメンテ

制作：NPO法人ぶるすあるは

イラスト：チアキ

参考資料と

ダウンロード素材→



@pulusualuha