

コロナ疲れしていませんか？

新型コロナウイルスの影響で今まで普通にしていたことができなくなり、不安になったりイライラしたりしている人もいるかもしれませんね。しかし、こういった非常時に気持ちが不安定になることは決しておかしなことではありませんが、いろいろな工夫をして自分を大切にしていける必要があります。以下のヒントを参考にして、自分らしく健やかに過ごしましょう。詳しく知りたい人はルームまで

健やかでいるためのヒント

○大前提として、コロナ対策はしっかり行いましょう(手洗い、咳エチケット、 NO3 密)。

○自分の体やところに気を配りましょう。



生活リズムを整えよう



バランスのとれた食事



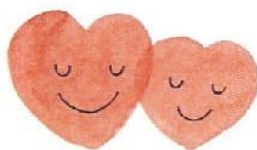
軽い運動(ラジオ体操でOK)



自分の気持ちを受け入れる



趣味など、リラックスできることをする



周りの人と気持ちを共有する
(会えなくてもLINEなどでOK)



ペットと触れ合う、または
動物の癒し系動画を見る



笑顔になれることをする

○これは要注意！

- ・最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。
- ・一日中、睡眠をとり続けることはやめましょう。適度な睡眠、適度な食事、適度な活動をこころがけましょう。
- ・新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続ける(見続ける)のは、やめましょう。また、できるだけ信頼性の高いサイトをチェックしましょう(厚生労働省ホームページ、さいたま市ホームページなど)。

問い合わせ先 (より詳しく知りたい時に)

さいたま市若者自立支援ルーム

桜木 048-783-3120 南浦和 048-767-6186