

18

からだところをメンテ

のヒント

新型コロナウイルス版 2020.4.6

ふ^ろるすあるは

個人も家庭もそれぞれいろ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



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



4 不調のときはやすむ

かぜ症状があるとき
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



外出は
NO

*コロナかも? て不安になることもあるかも...
いきなり病院に行くのは NO 受診の目安は→



6 3つの密をさける

さそわれて
ことわれなかったら...
ウソの用事でいいから
行かない
自分を守るための
ウソは OK



①むんむん
(換気がわるい)



②ぎゅうぎゅう
(たくさんの人)



③がやがや
(近くで会話)

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



©pulusualuha

1 手^てあらい

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グ
を決めておくのもいいかも



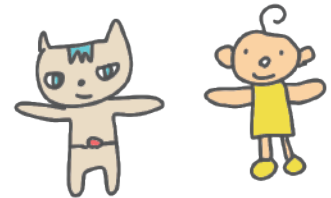
3 顔^{かお}をなるべくさわらない

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



5 人^{ひと}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)



social distancing
*ソーシャルディスタンス (社会的距離) とも言われます

7 家^{いえ}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



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
買い物をたのめる人 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



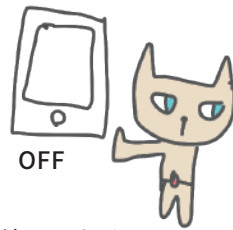
子ども 大人

コロナ関連
経済支援情報



10 SNS・メディアからはなれる

ニュースは1日1回
ワイドショー見ない
SNSは夕方15分だけetc
マイルールを決めて
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^{おんぞん}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
自分の健康にあうことを
ムリなくとりいれる



12 からだ・こころの調子^{ちょうし}をチェック

からだこころの調子を
定期的にチェック

ストレスをみえる化
ストレスになってること
解消法を書き出してみる



PDF

PDF

13 深呼吸^{しんこきゅう} & 自分にやさしい言葉^{ことば}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

PDF PDF



14 どんなきもちも OK

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



PDF

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
ちょっと元気になれること
楽しいこと、ひまをつぶせる
ことを見つけておく



PDF

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^{さべつ}や偏見^{へんけん}・個人攻撃^{こじん こうげき}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で NO !



18 必要な物^{ひつようもの}のそなえ・心づもり

家の救急箱？
生活必需品と食料？
買いだめではなく
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



からだところをメンテ

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→

