

心とからだの健康を保ちましょう

普段と同じような生活が送れずに家にこもりがちになり、イライラや不安が高まったり、運動不足を感じたりしていませんか？

心の健康を保つ方法

テレビやインターネットなどから離れる時間を作りましょう。

あふれる情報から距離を置くと、こころが落ち着きます。



親しい人や家族と電話などでお話ししましょう。

直接会えなくても気持ちを共有すると、こころがやわらぎます。

気持ちが落ち着かないときは、誰かに相談しましょう。

相談することは悪くありません。信頼できる人に相談しましょう。



からだの健康を保つ方法



規則正しい生活を心がけましょう。

規則正しい生活は毎日にメリハリを生みます。

バランスの良い食事を心がけましょう。

主菜（肉・魚等）、副菜（野菜等）のバランスを取りましょう。



できる範囲でからだを動かしましょう。

「ながくてハーモニー体操」や簡単にできる運動をケーブルテレビやインターネットで配信中です。是非試してみましょう。



（参考：日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」）