

コロナウイルスに
負けないために

大事な5つのこと



1 体力・免疫力を保とう

睡眠、栄養、運動をしっかりと、そして腹式呼吸！



2 ポジティブな気分でいよう

- ・自分が受け取る情報をコントロールしよう
- ・ポジティブなストーリーを探そう



3 つながりを保とう

- ・メールや電話、SNSで「元気？」とメッセージを送ってみよう
- ・厳しい状況にある人たちに思いやりの気持ちと行動を



4 感謝の気持ちを忘れずに

命を救うため、私たちの暮らしを支えるために
頑張ってくれている人々に



5 大事なことは考え続けよう

- ・コロナウイルスに気をとられて
「本当に大事なこと」を忘れないように
- ・「コロナの先の未来」を考えよう

