



しんねんど はじ げつ あわ ひび す あたら
新年度が始まり、1か月がたちました。慌ただしい日々が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。

しかしその一方で、緊張がとけて心身の疲れが出てくる時期でもあります。新しい生活に慣れてきた今、自分自身の生活や行動を振り返ってみましょう。

な ちゅうい
『慣れてきたころ』に注意!!

⚠ からだに注意!!

せいかつ みだ
～生活リズムが乱れていませんか?～

- ・毎日しっかり朝食を食べていますか?
- ・夜更かししていませんか?
- ・スマホを長時間利用していませんか?

つか
～疲れがたまっていますか?～

- ・夜、ぐっすり眠れていますか?
- ・朝、スッキリ気持ちよく目覚めていますか?
- ・気分の落ち込み、集中力の低下はありませんか?



⚠ 言葉に注意!!

あいて きも かんが はつげん
相手の気持ちを考えながら、発言することができますか?



自分の心と体を見つめ直そう!!

じぶん こころ からだ きも おも じぶん せいかつ
自分の、心と体が気持ちいいと思うことはなんですか? 自分の生活を振り返り、心と体が元気になる自分なりの方法を見つけてみましょう。



よおーし!
そんな時は...
いつものアレだ!!



新型コロナ 5月8日に「5類」移行

しんがた りん いこう かんせんしょうたいさく
新型コロナウイルスが「5類」に移行することで、感染症対策において個人の判断を求められることが多くなります。私たちに、できることは何でしょうか? 気をつけてほしいポイントをまとめました。

外出の判断

はつねつ いた せきなど ふだん
発熱やのどの痛み、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせず、自宅で休養する。

マスクの判断

マスクの着用が求められる場面
★ 受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時。
★ 通勤ラッシュ時など、混雑したバスや電車に乗る時。

手洗いの重要性

せつよくかんせん
接触感染の仕組み

ウイルスがついた手

- 洗わずに、目・鼻・口を触る
- ウイルスが粘膜から侵入
- ウイルスに感染!!

手を洗うことで、ウイルスの侵入を阻止!!

