

ころの健康も大切に

自宅で生活する時間が増え、眠れない、気分が落ち込むなどの症状がありませんか？
普段当たり前にかけていたことができなくなると、誰でも不安な気持ちになります。
ころのサインを見逃さないようにして、ころも健康に過ごしましょう。

おうち時間の過ごし方

- 読書や音楽、映画鑑賞など自分が楽しめるものに取り組みましょう。また、ベランダで読書をするなど、少し環境を変えてみると気分転換になります。
- 感染拡大を予防する新しい生活様式が推進されています。直接会って話をするのが難しい場合であっても、電話やSNSなどのオンラインでの会話を楽しみましょう。
- お風呂でぬるめのお湯にゆっくりつかるとはリラックスにつながります。ゆっくり腹式呼吸をしながら入浴してみましょう。
- インターネットの普及により、ネット検索をする機会が多くなっています。手軽で便利ですが、デマなどの情報も少なくありません。情報に対して過敏に反応するのではなく、正しい情報に基づいて行動するようにしましょう。厚生労働省のHPやTV、ラジオ、新聞等多方面から情報収集をし、偏った情報に惑わされないようにしましょう。



©2014
栃木市とち介

栃木市では市民の皆様を対象に、保健師が健康相談を行っています。ご利用ください。

【受付時間】

平日 8時30分～17時15分

【連絡先】

栃木市健康増進課 0282-25-3512

✿ころの体温計✿

携帯・スマホは
こちらから

ころの健康状態を
チェックできますので、
ぜひご利用ください。

