

# 「コロナうつ」を避けるために

新型コロナウイルスの感染が拡大し、不安な日々が続いています。休業期間、どのようにお過ごしですか？最近、「コロナうつ」「コロナ疲れ」「コロナストレス」などよく目にします。ストレスと上手く向き合えていますか？自分なりのストレス解消法を見つけてみてくださいね。

## 規則正しい日常生活を送るためのポイント

ルーティンワークを決める



同じ時間に起床、就寝する



3密は避けて！  
一定時間屋外で過ごす



窓際で日光浴



運動する



同じ時間に食事をとる



電話や SNS で人と交流



昼寝は避ける



夜間の明るい光は避ける



## みんなで乗り越えよう

コロナウイルスに関する多くの情報が飛び交っています。その中の不確かな情報に振り回されないようにしましょう。いま、私たちにできることを考えてみてください。みなさんの行動が大切な命を救います。

### ひとりで悩まないで

困ったとき、辛いとき、また一人では解決できないことは抱え込まず、いつでも相談してくださいね。

学校 ☎048-478-2111

24時間子供 SOS ダイアル ☎0120-0-78310

## ストレスは免疫力の大敵

「ストレスで胃がキリキリ痛む」、「嫌なことが続くと頭痛がする」など経験したことはありませんか？私たちは持続的なストレスを受けると、自律神経が反応して副腎皮質ステロイドホルモンが大量に放出されます。このホルモンは免疫細胞の働きを低下させます。心と身体は密接な関係があります。ストレスを解消することは免疫力を高めることに繋がるのです。

## 埼玉県-新型コロナ対策パーソナルサポート

埼玉県の公式 LINE アカウントが一人ひとりに合わせた新型コロナウイス対策をサポートします。

新型コロナウイルスの最新情報を得ることができます。



新型コロナウイルス対策の基本

窓を開けて換気を！

