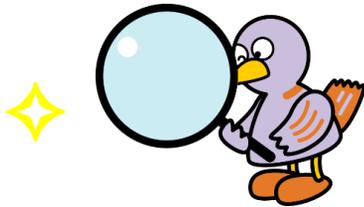


# こころのケアのための6つのポイント

## 1. 正確な情報を得る



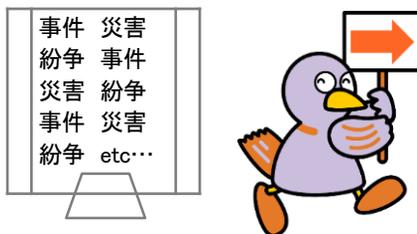
信頼できる情報源を

## 2. 体のリズム



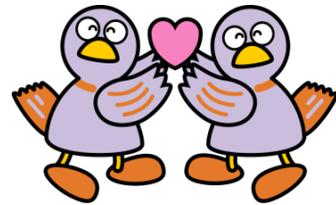
朝起きて夜寝る

## 3. メディア離れ



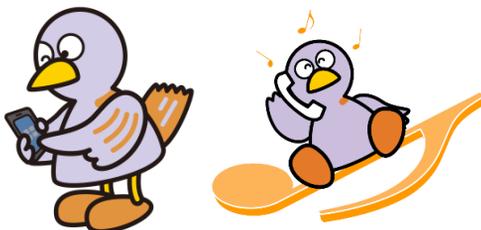
見ない、聞かない、  
近づかない

## 4. ほっとする時間・場所



心で唱える“大丈夫”

## 5. 人とのつながり



1人にならない

## 6. 適度な活動



運動・読書・物づくり

埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」