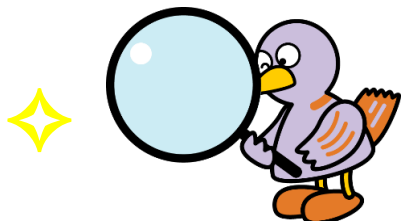


こころのケアのための6つのポイント

1. 正確な情報を得る



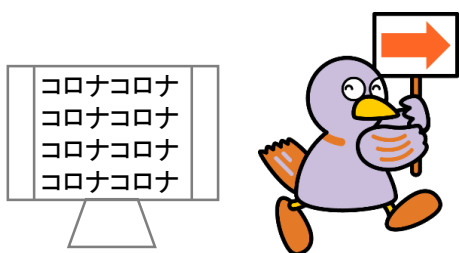
信頼できる情報源を

2. 体のリズム



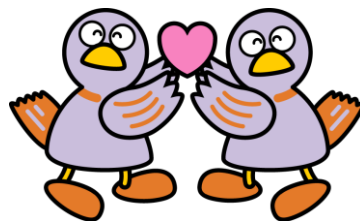
朝起きて夜寝る

3. メディア離れ



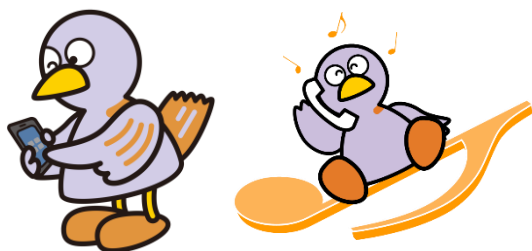
『コロナ』から離れる

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」

*このリーフレットはCTCS Department of Psychiatry Uniformed Services University: Sustaining the Well-Being of Healthcare Personnel during Coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks : 監修 重村淳、翻訳 小林佑衣 (防衛医科大学校医学教育部精神科学講座)を参考に作成しました。 令和2年4月 埼玉県立精神保健福祉センター