

# 18

## からだところをメンテ

のヒント

新型コロナウイルス版 2020.4.6

ふ<sup>ろ</sup>るすあるは

個人も家庭もそれぞれいろんな事情があります  
全部ばっちりやれなくても...

「できることから・できるはんで・今から」



PDF

サイトからダウンロード  
できるイラスト素材あり



## 2 せきエチケット

せき、くしゃみが  
とびちらないように  
マスク、ハンカチ  
なければ...  
ひじの内がわでもいい!  
口をおさえる



## 4 不調のときはやすむ

かぜ症状があるとき  
熱があるとき etc  
家で安静にする  
まわりは休める  
環境と雰囲気をつくる



\*コロナかも? て不安になることもあるかも...  
いきなり病院に行くのは NO 受診の目安は→



## 6 3つの密をさける

さそわれて  
ことわれなかったら...  
ウソの用事でいいから  
行かない  
自分を守るための  
ウソは OK



① むんむん  
(換気がわるい)



② ぎゅうぎゅう  
(たくさんの人)



③ がやがや  
(近くで会話)

## 8 安全なひなん場所

公園や散歩 etc  
3密、人との近いキョリを  
さけて時間をすごせる  
ところを見つける



©pulusualuha

## 1 手<sup>て</sup>あらい

外出から帰ったとき  
食事のまえ  
せきくしゃみのあと  
仕事場についた...etc

手をあらうタイミング  
を決めておくのもいいかも



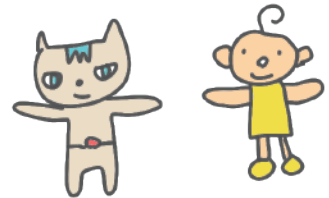
## 3 顔<sup>かお</sup>をなるべくさわらない

目、口、はな etc  
なるべくさわらない  
ようにがまん  
さわりたいになったら  
まず手あらいへ



## 5 人<sup>ひと</sup>とキョリをとる

手をひろげても  
とどかないキョリ  
(ウイルスが  
とどかない)



social distancing  
\*ソーシャルディスタンス (社会的距離) とも言われます

## 7 家<sup>いえ</sup>ですごす

ウイルスがひろがらない  
ためには動かない  
人と会わないことが大事

だけど、家が安全安心でない  
ときもあるから... →8,9



## 9 こまったときリスト

いざというとき  
SOS を出すところ  
夜でも連絡できる人  
買い物をたのめる人 etc  
役所、病院  
警察 110、救急 119 も..  
自分のリストをつくっておく



相談先情報



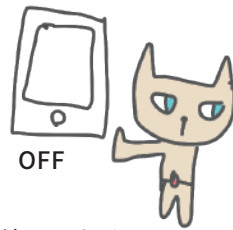
子ども 大人

コロナ関連  
経済支援情報



## 10 SNS・メディアからはなれる

ニュースは1日1回  
ワイドショー見ない  
SNSは夕方15分だけetc  
マイルールを決めて  
積極的にはなれる！  
+  
いざというときに見る情報源は決めておく



## 11 エネルギー<sup>おんぞん</sup>温存

休息、睡眠、手抜きして  
エネルギー温存  
食事、からだをうごかす  
生活リズムetc  
自分の健康にあうことを  
ムリなくとり入れる



## 12 からだ・こころの調子<sup>ちょうし</sup>をチェック

からだこころの調子を  
定期的にチェック

ストレスをみえる化  
ストレスになってること  
解消法を書き出してみる



PDF

PDF

## 13 深呼吸<sup>しんこきゅう</sup> & 自分にやさしい言葉<sup>ことば</sup>かけ

深呼吸してリラックス  
自分にたくさん  
やさしいことばをかける

PDF PDF



## 14 どんなきもちも OK

不安もこわいも  
イライラも ...  
どんなきもちも OK  
いいことがあったら  
喜ぶのも楽しむのも OK  
言っても大丈夫な場所が  
あるといいな



PDF

## 15 ハッピーリスト

家のなかでできること  
3密をさけてできること  
そのときの状況にあわせて  
ちょっと元気になれること  
楽しいこと、ひまをつぶせる  
ことを見つけておく



PDF

## 16 だれかとつながる

メールやLINE  
ビデオ電話 etc  
いつもよりも少し意識  
して人と連絡をとる  
声をかけられる人から  
声をかけあう



## 17 差別<sup>さべつ</sup>や偏見<sup>へんけん</sup>・個人攻撃<sup>こじん こうげき</sup>に NO

感染した人や家族が  
こりつしないように  
正直に言って大丈夫に  
医療、保健ほかたくさんの  
ささえてくれている  
みなさんへ感謝  
差別や偏見にはみんなで NO !



## 18 必要な物<sup>ひつようもの</sup>のそなえ・心づもり

家の救急箱？  
生活必需品と食料？  
買いだめではなく  
自分のライフスタイルに  
あわせて少しのそなえは  
あると安心



できているところに注目



からだところをメンテ

制作：NPO 法人ぶるすあるは  
イラスト：チアキ  
参考資料と  
ダウンロード素材→

