

# 新型コロナウイルス感染症と心の健康

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、多くの人が様々な不安やストレスを抱えています。  
そこで、心の健康を守る「とよまちょう」をご紹介します。

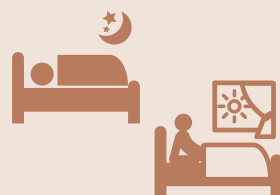
と

もだちや家族とコミュニケーションの機会をもってください



よ

るは同じ時間に眠り、  
毎朝、同じ時間に起きてください



や

かん（夜間）にパソコンやスマートフォンの  
明るい光（ブルーライト）を浴びるのは  
避けてください



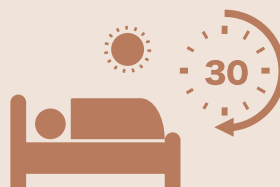
ま

いにち（毎日）、決まって行う  
日課を設定してください



ち

ょうどいい昼寝の時間は毎日、  
30分までです



よ

くない出来事やニュース（SNS）を  
ずっと見ているのは危険です



う

んどう（運動）を毎日してください



それでも「憂鬱な気持ちが続いている」「生きているのがつらい」といった気持ちが続く場合は専門機関や医療機関にご相談ください。また、周囲に心配な方がいる場合もご相談ください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150