

# 新型コロナウイルス感染症が流行している”今”できること ～からだところの健康を保つポイント～

参考資料 6

〔連絡先〕 芦屋市保健センター 電話:0797-31-1586 FAX:0797-31-1018  
受付時間:平日午前9時～午後5時30分

## 気づく

新型コロナウイルス感染症が流行している今、不安やストレス、恐怖、怒りなどの感情がこみあげてくるのは、誰にでも起こりうる自然な反応です。ほとんどの場合は状況が改善することで自然におさまっていきます。こころの不調が続く場合は、無理をせず、信頼できる人に相談しましょう。

## 自分を支える

これまでに難しい状況を乗り越えるために役立ったスキルを活用して気持ちとうまく付き合っていきましょう。気持ちを落ち着けるためのアルコールやタバコ等の摂取は控えましょう。

## つながる

電話やメールなどで、信頼できる友達や家族と話しましょう。話をするだけでも気持ちが楽になります。相談先として保健センターも活用してください。

様々な情報を受けて不安になるときは、情報に触れる時間を減らし、情報を取り入れすぎないようにしましょう。国や市のホームページなど信頼性の高い情報を得るようにしましょう。

## 情報と付き合う

## 健康を保つ土台

なるべく今までの生活リズムに近づけることが健康を保つ土台となります。

### 睡眠リズム

起床・就寝時間を一定に。朝の光を浴びて体内時計をリセット！

### 食事

1日3食、欠かさず食べることを意識しましょう。

### 運動

座っている時間を減らしましょう。自宅のできる運動の動画はこちら⇒



芦屋市ホームページ  
「自宅のできる体操」