

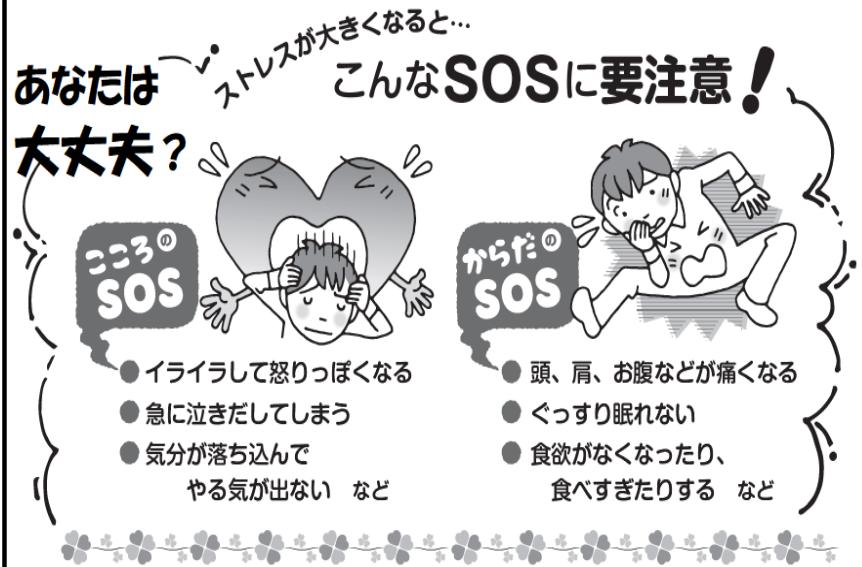
月／日	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
体温	°C									
起床時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
就寝時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
せき	あり なし									
のどの 痛み	あり なし									
鼻水・ 鼻づまり	あり なし									
体調 (息苦しさ・ だるさ等)	よい ふつう わるい									
メモ										

コロナ疲れに なっていませんか？

感染症を不安に思うことは、予防上とても大切ですが、不安が強すぎると身動きが取れなくなります。

冷静さを保つためには・・・

- ・今、できていることに着目して、自分の頑張りを認めよう！
- ・気持ちだけが不安になるより、物事に取り組んだり、相談したり。具体的な行動にうつそう！
- ・直接会えなくても、親しい人と連絡を取り合って、関係を大切にしよう！
- ・過去の苦しかった時に自分を立て直した方法を思い出し、乗り越えていこう！
- ・たくさんの情報にふりまわされず、正確な情報をつかもう！



SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。

ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。

自分でできる

おすすめ

リフレッシュ

