

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	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
起床時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
就寝時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
せき	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
のどの 痛み	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
鼻水・ 鼻づまり	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし
体調 (息苦しさ・ だるさ等)	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	よい ふつう わるい	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！

あなたは、ストレスが大きくなると...
こんなSOSに要注意！
大丈夫？



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

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



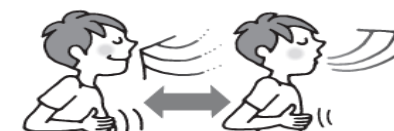
からだを動かす



音楽を聞いたり
歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす