

新型コロナ流行期

こころの健康に気をつけましょう

～こころの健康を守るポイント～

4月は就職や異動・転勤などの環境変化に伴う不安を抱える人は少なくありません。また、平常時は対処できていたストレスが新型コロナウイルス感染症流行による環境の変化で対処できなくなり、ストレス過多となってしまう危険性があります。日常生活の中で、心身の健康を守りましょう。

規則正しい生活を心掛ける

起床や就寝などの時間を一定に保つ。
在宅時間が長くなることで深酒や喫煙量が増えがちです。量に注意しましょう。



人との交流の機会をつくる

人とのつながりは、ストレスの軽減や抵抗力の向上につながります。感染対策をとりながら積極的に交流しましょう。
会って話す他、電話やメール、SNSなどで交流しましょう。



正しい情報入手する

必要以上に新型コロナに関する情報に触れるのは、不安や心配な気持ちを招く恐れがあります。信頼できる情報を見るようにしましょう。

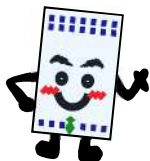
ストレスを軽減する方法を実践する

1日の疲れやストレスを解消できるようなリラックス法や自宅でも楽しめる気分転換をこまめに実践しましょう。

- 例)・シャワーでなくゆっくりと湯船につかる
・ストレッチなど体を伸ばしてほぐす
・読書、音楽や映画鑑賞



一人で悩まず相談しましょう



長野市ではこころの悩みなどの相談に応じています。お気軽にご相談ください。
こころの相談専門電話 026-227-4455
月～金曜日の9時30分～16時(祝休日・年末年始を除く)

長野市保健所健康課

ながの健やかプラン 21 推進市民の会

電話 226-9961 FAX 226-9982