



感謝



いつもマスクをしていただき、ありがとうございます。
いつも手洗いや手の消毒をしていただき、ありがとうございます。
いつも換気をしていただき、ありがとうございます。
いつも距離を意識していただき、ありがとうございます。

行動

これからも引き続き感染対策をよろしくお願いいたします。

みんなの力を合わせ、新型コロナウイルス感染の危機を乗り越えましょう。



マスク着用 外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

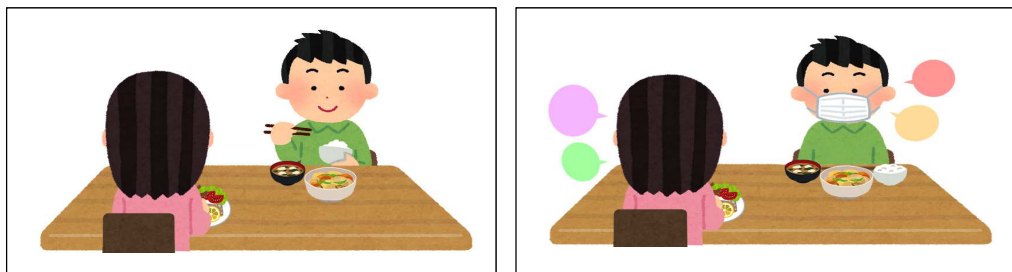
危険

※マスクをはずして、話ながらの食事

※向かいあった席で食べる

○正面に座らない。話をしないで静かに食べる。話をする時は、みんながマスクをする。

対策



花粉対策

花粉症の
そろそろ
季節です

帽子で

頭につく花粉の量を
減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に
減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を
少なくします

外出するとき

花粉のつきやすい
毛織物の上着は避けます

表面がすべすべした綿や
化学繊維がおすすめ

洗顔で

顔についた花粉を
洗い流します

メガネで

目に入る花粉の量を
減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に
減らせます

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから
入ります

うがい

鼻からのどに流れた
花粉をとりのぞきます



てあらい。うがい

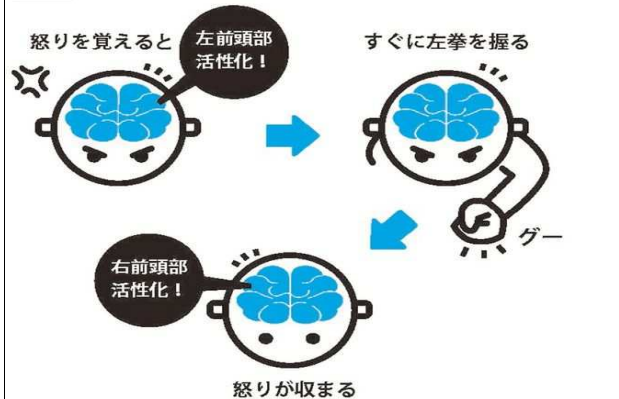


天気予報で花粉
の量をチェック

いか かん とき かん とき たいしよほう
怒りを感じた時や感じそうな時の対処法

ひだいて こぶし にぎ
左手(拳)をギュッと握る!

図表2 左拳を握ることが「アンガーマネジメント」になる理由



出所=堀田秀吾『図解ストレス解消大辞典』(SBクリエイティブ)

人間の脳は、怒りを感じると左前頭部が活性化し、一方で、右前頭部は怒りを回避しようとする反応に関連しているとされます。

左手をギュッと握ると、右前頭部が活性化し、怒りを抑えることにつながるのです。



ことばの
力
ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や
陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね