



前橋の人口: 33万5,585人
男: 16万4,353人
女: 17万1,232人
世帯数: 15万1,142世帯
6月末現在

コロナ疲れに注意

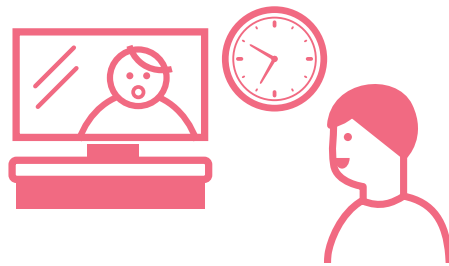
周囲の人との会話でストレスが和らぎます

● つながりで 不安を和らげて



人との物理的距離を取らなければならない状況下で不安や恐怖を感じることは、当然のことです。特に高齢者は、外出できない中で、他の人とつながることが難しいかもしれません。電話やメール、SNSを通じて定期的に連絡を取り、安心感を持てるよう、周りの人たちが手助けをしてください。

● 気分転換も大切です



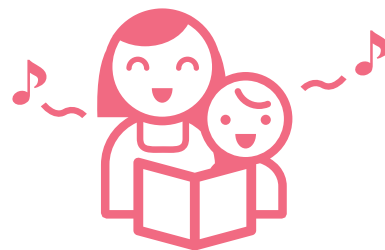
常に新型コロナウイルス感染症のニュースに触れると、不安が増長してしまう可能性があります。好きなことをして気分転換をすることも大切です。もしも悲しみや絶望感を覚えたり、自分を傷つけたくなったりした場合は、メンタルヘルスの専門家や信頼できる人に、感情を話してください。

● 最前線で働く人へ



感染症対応の最前線での仕事には、多くのストレスや困難が伴います。時間の取れる時は十分な休憩と睡眠、健康な食事と運動、仕事の合間に家族や友人と連絡を取り合うことは、メンタルヘルスを保つのに役立ちます。

● 子どもたちを 優しく包んで



子どもにとって新型コロナウイルス感染症を理解することは難しいかもしれません。子どもたちには、分かりやすい言葉で優しく説明してください。また、歌やダンスなどを通じて、健康的な習慣を身に付けるよう促してください。

