

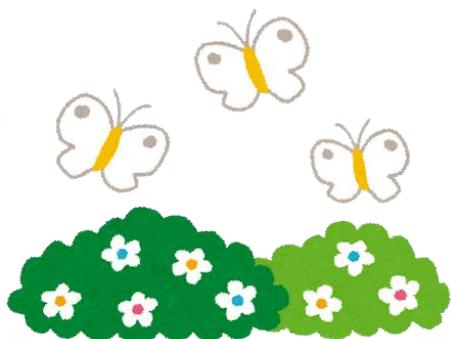
コロナウイルスに^ま負けない



たいさくほうほう

コロナウイルスへの対策方法と

^す過ごしやすくするポイント



たいさく
コロナウイルスの対策をしよう！



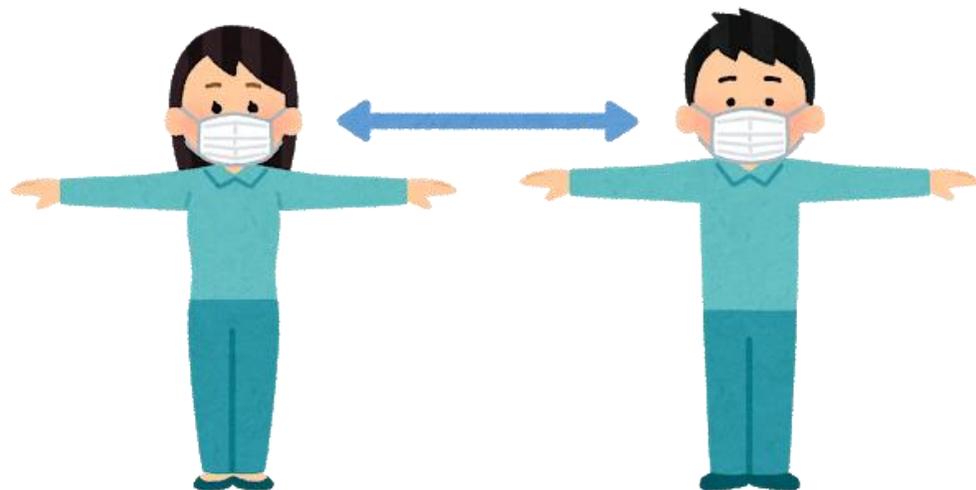
てあら びょう
手洗い30秒！



うがいもしよう！



きより
人との距離は2 m



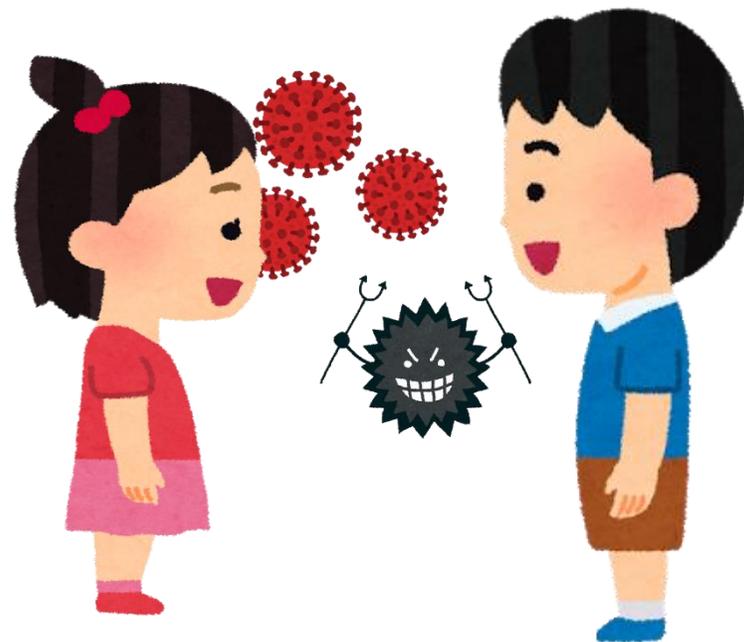
マスクをつけよう



よこなら
横並び○



しょうめん はな
正面で話す×



す
過ごしやすいポイント



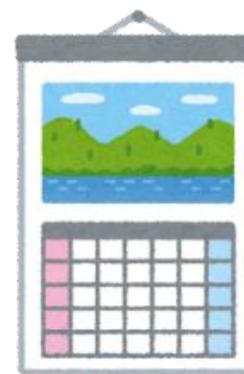
ほうほう み リフレッシュ方法を見つけよう

- せいかつ とと
生活リズムを整える
- しょくじ きそくただ
食事を規則正しくとる
- かぞく ともだち はなし
家族や友達と話をする
- からだ うご
体を動かす
- どくしょ おんがく す
読書や音楽など好きなことをする



よてい み りかい 予定を見て理解しよう

- よてい もじ ず つか わ
・ 予定を文字やイラスト、**図**などを使って分かりやすくする
- こと こと かんが
・ やりたい**事**とやるべき**事**の**バランス**を考える
- よていどお とき
・ 予定通りにならなかった**時**の**こと**を考えておく



はや あつ たいさく おこな

早めに暑さ対策を行おう

• 1日1.5リットル以上の水を飲む。

• 外出時は帽子をかぶる

• エアコンや扇風機を使う

• 麻や綿などの通気性の良い服を着る



ひかり おと にお しょつかん びんかん 光、音、匂い、触感など敏感なことへの

たいおう 対応をしよう

- しゃこう かんせつしょうめい つか
遮光カーテンや間接照明を使う
- そと
外ではサングラスをかける
- す かお つか
好きな香りのアロマを使う
- じぶん あ つか
自分に合ったマスクを使う
- みみせん
耳栓やイヤーマフをする



からだ うご

体を動かそう

- ^{きん}筋トレをする
- ヨガやストレッチをする
- ダンスをする
- ^{ひと}人の^{すく}少ない^{ばしょ}場所でランニングやサイクリングをする



さんこうしりょう

参考資料（ウェブサイト）

こうせいろうどうしょう

・厚生労働省

あたらし せいかつようしき じっせんれい
「新しい生活様式」の実践例

なごやし はったつしょうがいしゃしえん
・名古屋市発達障害者支援センター

あたらし せいかつようしき むか
「新しい生活様式を迎えるにあたって」

こくりつせいいくいりょうけんきゅう
・国立成育医療研究センター

しんがた こ
「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

そざいしゅう
・かわいいフリー素材集 いらすとや