

# 笑顔で集まるその日まで

新型コロナウイルスの蔓延、また外出自粛により、日々の生活に不安やストレスを抱えていると思います。大切な人を守るため、一人一人が予防の意識を持ちましょう。

感染予防のために人混みを避ける、マスクを着用する、うがいと手洗いを心がけましょう。また心身の健康を維持することも重要です。十分な栄養と睡眠をとる。日光を浴びる。適度な運動をする。身近な人に電話をし、何気ない会話や体調の確認を通して励まし合いましょう。

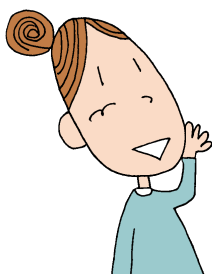


決して一人ではありません。みんなで乗り切りましょう。  
孤独を感じない社会を目指して、私たち日本予防理学療法学会はみなさんを応援します。

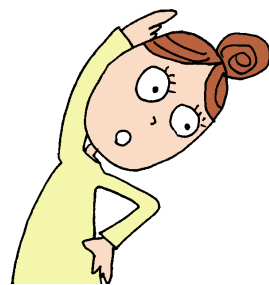
大切なあなたを守るため



**洗**おう



**伝**えよう



**運**動しよう

心身の健康を守る情報はこちら

日本予防理学療法学会

検索