

新型コロナウイルス(covid-19)流行に伴う 心理的反応とその対処

⑤頭の体操でリフレッシュ

不安なことやストレスを忘れてリフレッシュの時間を作ることも大切です
少し頭の体操をしてみましょう

Q ?の数字をひらがなで書くと?

5109 = 2
2172 = 0
6389 = ?
8960 = 5



? =

Q ▲は?(ひらがなで)

1 + ▲ = ■
■ + 1 = 5
7 - ▲ = ■

▲ =

Q 7と10の間にあるスポーツは?

Q 何と読む?



Q 何と読む?

あ	か	い	□ □ □
だ	ん	ご	
す	み	れ	

Q こたえは何?

		て		
え	く	り	だ	
づ				
			こ	た
			は	



Q ひとつおきに読むと?

たらこ かば



今のあなたに大切なことは…

少しでも不安やストレスについて考えない時間を持つことができたでしょうか?
毎日少しでもリラックスできる時間を持つことが、心の健康につながります