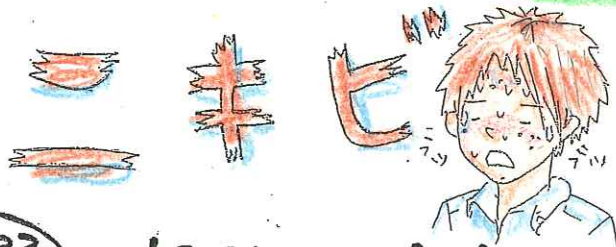


生活習慣について

湿度が高くなりジメジメした気候の中で中だるみしやすい時期になってきました。そんな時期でも心は爽やかに気をいきしめて暑い夏に備えましょう!!

ジメジメしてムシたり汗をかきやすいこの時期増えてくるのが...



ニキビを防ぐためには?? →規則正しい生活

洗顔



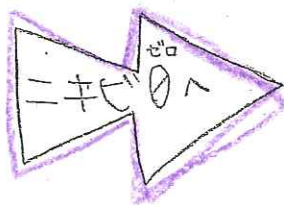
睡眠

手をキレイに洗って洗顔料や石けんをよく泡立てあまり力を入れすぎず、ていどに!! 洗おうぞしごしはNG

皮脂はニキビに大きく関わっています! スナック菓子をよく食べると要注意! ニキビには、例えば、オリーブオイルがよい

肌は睡眠中に生まれかわる!! 毎日同じ時間帯に寝る事が大切!! 枕カバーやシーツは常に清潔に!!

この3つを守ってニキビのない清潔な肌になろう!!



雨の日の過ごし方

雨が降っていて外で遊ぶができないとき、家の外から出れないとき... そんな時はどう過ごしていますか? そんな日時の過ごし方の提案!! です。勉強の息抜きに!

1 読書

読書は、知識や教養が広がるだけでなく、本の世界にひたり、喜怒哀楽を味わうことができ、みなさんの気持ちを豊かにし、心の成長に繋がります。



2 音楽

音楽は医療の現場で取り入れられるほど心や体に影響を与えるものです。音楽を聴くことで気分転換ができます。いろいろな曲を聴き、自分がリフレッシュできる曲をみつけてみませんか?

目垂眠が不足すると...



ちゃんと眠ることでこれらは改善されます

つまり... 夜ふかしは健康の敵だぞ