

夏のリラックス法

もうすぐ梅雨明け、本格的な夏がやってきます。晴れの日が多くなると外に出る機会が増えると思いますが、夏バテや熱中症には要注意です！暑さに負けずに上手に夏を乗り切るために、今回は、夏におすすめのリラックス法をいくつか紹介します。試験前の息抜きにもやってみてください！

①暑い夏こそお風呂に入ろう

ぬるめのお湯にゆっくりつかろう

寝つきがよくなるよ



お肌にもいいよ

②いつでもどこでも！深呼吸

お腹にたっぷり空気を入れよう

スッキリ気分
こんにちは～

ストレスは
さようなら～



③好きな香りでリラックス♪

夏にオススメの香り

ペパーミント
爽快な気分

グレープフルーツ
さっぱりリフレッシュ

ラベンダー
快眠・虫除け

ローズマリー
集中力UP



相談室ミニワーク
「アロマ精油でペーパーサシェを作ろう」
開催します！

日時：7月15日(金)、19日(火)昼休み
22日(金)15:00～15:30
相談室に予約してください

保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側
TEL 0467-54-3818(直通)
月～金 9:30-16:30
(昼休み11:30-12:30)
相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます