

## 爪の保湿とネイルオイルの使用期限

爪は乾燥が原因で、二枚爪や爪が割れるトラブルが起こります。紙を触ったり、水仕事などによって、手や爪は乾燥します。



乾燥を防ぐには  
ネイルオイルを  
爪の裏に塗って  
保湿しましょう♪



### ネイルオイルに使用期限ってあるの？

ネイルオイルをお持ちの方は、使用期限を確認しましょう。使用期限が記載してあるものは、期限を守ってお使い下さい。ところが、使用期限を記載していないものがほとんどです。

薬事法では、「製造後3年以内で変質する化粧品を除き、使用期限を表示する必要はない」とされています。

逆をいうと、記載がない場合、未開封のものは、**3年は品質が保証されている**ことになります。**必ず3年以内のものを使用**しましょう。

### 開封した場合は？

オイルは空気に触れると酸化し、品質が下がります。開封したら**半年以内に使い切るように**しましょう！！



ケアレンジャー  
爪ケア技能者 **宇野永里奈**

## 親子で一緒に入眠儀式

### ★入眠儀式とは

子どもと一緒に、眠る前のルーティンを作りましょう。「これから眠るんだ！」という気持ちの準備が自然とでき、**睡眠の質の向上**に繋がります。

#### 夜のルーティンの例

- ・スローテンポの歌詞のない曲を聴く
- ・夜におすすめのアロマを嗅ぐ
- ・部屋の電気を暗くする
- ・パジャマに着替える
- ・瞑想をする
- ・軽いストレッチをする



### ★おすすめの入眠儀式は“脇腹のストレッチ”



脇腹のストレッチは、呼吸に使われる筋肉をしっかりと伸ばすことができます。**深い呼吸がスムーズ**にできるようになり、**寝つきもスムーズ**になってきます。

## 親子のスキンシップで 入眠儀式の時間を作りましょう！

睡眠レンジャー 睡眠栄養指導士 **仁科善光**

一般社団法人 **健康応援隊**

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー  
紹介 →



公式LINE →  
毎月無料配信中

