


生徒のみなさまへ
EVE式自粛中のお家での過ごし方

 朝陽を浴びましょう。

 お水を適量取りましょう。1.4~1.6L目安

 1週間の中で毎日同じものを食べるのは避けましょう。

 湯舟に必ずつかりましょう。

 就寝90分前に入浴しましょう。（快眠のカギ）

 毎日決まった時間に起きて、決まった時間に寝ましょう。

 サプリメントをきちんと摂りましょう。

みんな一緒に乗り越えましょう！