

め 目のマッサージをおぼえよう！（月・水・金曜日、朝読書の後にします）

これから『めのマッサージタイム』です。

て手はきれいですか？きれいな手でマッサージしようね。それでははじめるよ。



まず最初は、両手の親指を使ってマッサージするよ。

眉頭の少し下(鼻の一一番上あたり)に、両手の親指をあてて、ギュっと上に押しましよう。



次は、今押したところを、右手の親指と人差し指でつまむよ。

そのまま、上や下にくりかえし動かしてみよう。



次は、両手を軽くにぎってマッサージするよ。親指をこめかみ

にあてて、曲げたままの人差し指をまゆげにそって中から外に動かしてみよう。



人差し指は曲げたまま、今度は目の下にあてて、中から外に動かしてみよう。



マッサージはここまで。

さいご、最後に、目をギュッとじて、3秒数えたらパッと開くよ。1・2・3・パッ！！



め
目がすっきりしたね。

これで、めのマッサージタイムを終わります。