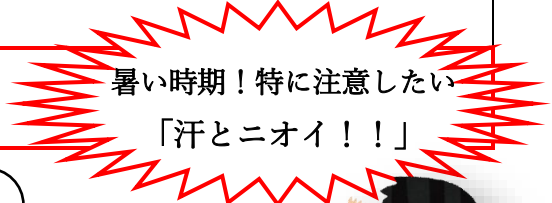


夏もさわやか！「汗ばむ季節の身だしなみチェックポイント」

「身だしなみ」は相手に好印象を与えるための、**「身のたしなみ」**です。



【髪型】	キレイに洗髪 / フケなし / 寝癖なし / 乱れなし / ブラッシング 清潔感のある自然な髪色 / 前髪（目にかからない） 耳にかからない長さ / 後ろ髪が襟にかからない すっきりとまとめている
【顔】	清潔感 ひげ(きれいに剃っている) ナチュラルメイク（ノーメイクは基本的にNG）
【手】	爪は短く / 汚れなし / 手荒れなし 派手なネイルアート×
【服装】	しみ、しわ、汚れ、ほつれなし / ボタンの取れかけなし 襟口、袖口の汚れなし クールビズでは、ノージャケット、ノーネクタイ可。つまり、長袖か半袖シャツにスラックスが基本のスタイル。通気性や速乾性に優れた素材のものを選びましょう。 薄手の素材や淡い色味の場合、下着が透けていないか十分注意。胸元が大きく開いたものや短いスカートなどは、ビジネスの場にふさわしくありません
【その他】	★体臭（わき・足・耳の裏）、口臭 ★汗のケア



身だしなみチェックポイント 10カ条

1. 朝起床したら洗顔、歯磨き、整髪、シェービング
2. スーツは折りジワ厳禁
3. Yシャツやブラウスの袖口や襟の汚れチェック（毎日交換）
4. ネクタイ・ハンカチは毎日交換（シャツ等に合わせた色）
5. 靴・カバンはピカピカで
6. 手足の爪が伸びたらすぐ切る
7. 汗・体臭・口臭は、着替えと朝シャワーとこまめな歯磨き
8. 忘れ物チェックはしっかり
9. 夏の汗の対策にマストアイテム持参
10. 朝出勤前に鏡でアゴを引き、にこやかに顔チェック

マストアイテムは♡



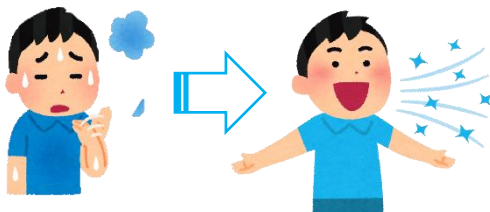
着替え

制汗剤
汗ふきシート

機能性下着



夏



「デキる人は夏でもさわやか！」

あなたも、この夏、身だしなみチェックとマストアイテムで、清潔感あふれるさわやかな人を目指しませんか