

正誤表

本書には以下の訂正箇所がございます。お詫びとともに、訂正させていただきます。

頁	項目	誤	正
25	3	ワンカール外巻きに	ワンカール内巻きに
138	4	4 柔らかいタオルでふく	4 湯船につかって深呼吸
138	5	5 ボディウォッシュで洗う	5 やさしく水滴を吸い取る

(2013.10.11)