

日焼けについて



日焼け止めを塗る, 以外に焼けない方法とかありますか?
気をつける事とか生活習慣とか, 食べ物などなんでもいいので回答よろしくお願いします🙌

休日は、あまり暑くならない上着などを着用して外出しています!!

