

ほけんだより

令和6年7月8日(月)
青柳小学校保健室
第18号(6年生特別号)
おうちの人と一緒に読もう!

スキンケア洗顔を配布しました!

スキンケアを始めよう!

毎日顔を洗っていますか?また、洗顔料を使って洗っていますか?中には、「洗顔料を使って洗っているよ〜!」という人もいますが、「スキンケアは大人がすること、自分にはまだ早い・・・」という人の方が多いかもしれませんね。でも、そんなことはありません。肌がカサカサしたり、ニキビができて始めたりする、みなさんの年頃にとっても、健康で美しい肌を引き出すためのスキンケアは必要なことなのです。きちんと洗顔して、元気で美しい肌を作りましょう!

洗顔料と一緒に『スキンケアレッスン』が入っています。ぜひ読んでみてください。



「洗顔料」を使って洗おう!

汚れの中には、水だけで落とすきれいなものもあります。それは「皮脂汚れ」です。しかも、「皮脂汚れ」はちょっと見ただけではなかなか洗い残しに気づけません。特に、思春期を迎えるみなさんの年頃からは、皮脂が出る量も多くなっていきます。ニキビを防ぐためにも、水だけではなく、洗顔料を使って洗顔し、肌を清潔に保ちましょう。



正しい洗顔の仕方を知ろう!

【準備】☆服のそでをきちんとまくる。

☆髪の毛の長い人は、顔にかからないようにとめたり、まとめたりする。

☆水かぬるま湯で軽く洗う。(いきなり洗顔料で洗うのはダメ!)

- ① 洗顔料を手のひらと指で泡立てる
- ② 泡で顔全体を包むように洗う
- ③ 水かぬるま湯で、洗いぬいですすぐ
- ④ タオルで押さえるようにふく



花王のHPに「泡立てのコツ」が写真と動画で掲載されています。今すぐチェック!!

