

とくべつごう ほけんだより特別号

だい じゅうはちごう
第 18 号

おうちのひとと一緒に読もう♪

せんがんにょう はいふ ビオレススキンケア洗顔を配布しました！

スキンケアを始めよう！

まいにちかお あら
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？
なか
中には、「洗顔料を使って洗っているよ〜！」という人もいるかもしれ
ませんが、「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、健康できれいな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、元気できれいな肌を作りましょう！
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。



せんがんにょう つか あら 「洗顔料」を使って洗おう！

汚れの中には、水だけでは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。



ただ せんがん おほ 正しい洗顔のしかたを覚えよう！

【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 水またはぬるま湯ですすいでいないにすすぐ
- ④ タオルで押さえるようにふく



かおう あわだ しゃしん どうが けいさい
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。
いま
今すぐチェック！！

