

みんなは自分の顔、ちゃんと洗っているかなあ。
正しい洗顔の方法についてまとめたよ。
しっかり覚えて、肌をキレイに大切にしよう！

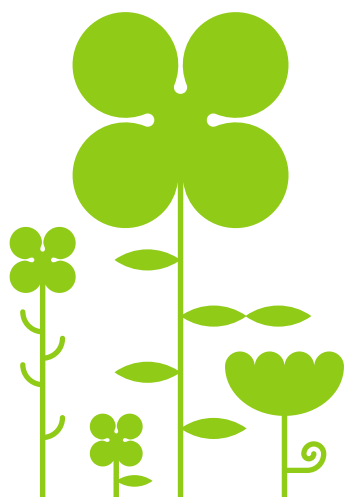
みんなー！顔ちゃんと洗ってる？

朝、おふとんから出て、顔を洗う。
すっきりして1日の始まり、って感じがするよね。
夜、ねる前にも顔を洗う。
1日のよごれを落として、「おやすみなさい！」

「めんどくさいよ」とか
「洗わなくてもきれいだもん」なんて
いってる子はいないかな？



洗顔は、顔の肌をすこやかに保つために
欠かせないお手入れのひとつ。
毎日のことだからこそ、いまのうちに
正しい洗顔のしかたを覚えてほしいんです。
難しいことはありません。
ちょっと気をつけるだけで、
大人になってからきっといいことがあるよ。
さあ、さっそく今日から正しい洗顔をはじめましょう。



あら
おさらい。どうして顔を洗うんだろう？

はだ
「肌はだのよごれを落とすため」、正解！

はだ
じゃあ、肌はだのよごれってなんだろう？

大きく分けると2種類です。

★ 体から出るよごれ

あせ ひ
汗あせやあぶら分ひ、古ひくなった皮ひふひ(あか)など

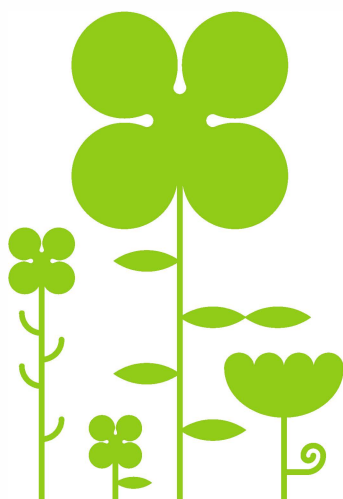
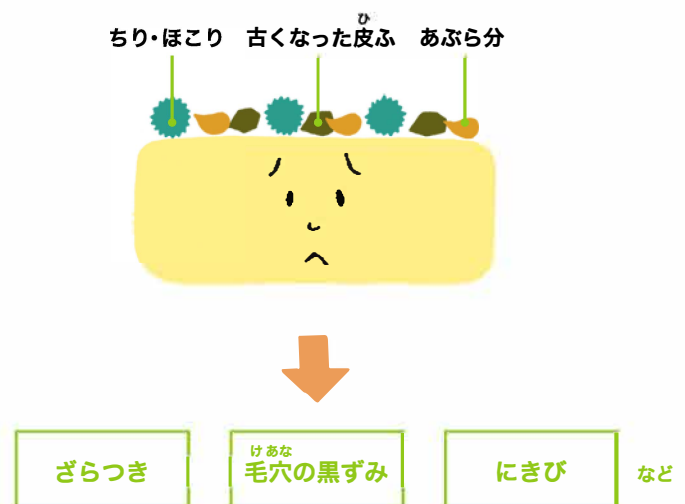
★ 外からくっついてくるよごれ

さいきん
ちりさいきんやほこりさいきん、細菌さいきんなど、空気中のよごれ

これらがそのままずっと顔の上にあると、

きたないだけでなく、肌はだに刺激しげきをあたえたり、にきびの
げんいん
原因げんいんになったりと、困こまったことがいろいろ起こります。

なので、よごれは毎日きちんと落としておくことが大切。



あら
何を使って洗う？

水やぬるま湯だけで落ちるよごれもあるけれど、
全部をいっぺんにすっかり落とすには、泡の立つ洗顔料せんがんりょうを
使うのがおすすめ。

こすらずによごれを落とせるから、肌はだにもおだやか。
代表的なものにはこんなタイプがあるよ。

★ フォームタイプ

チューブに入っているクリーム。
水をまぜて泡立あわてて使う。



★ ムースタイプ

泡あわになって出てくる。便利。



★ セっけんタイプ

おなじみ、せっけん。
洗顔せんがんに適てきしたものがああるよ。



★ パウダータイプ

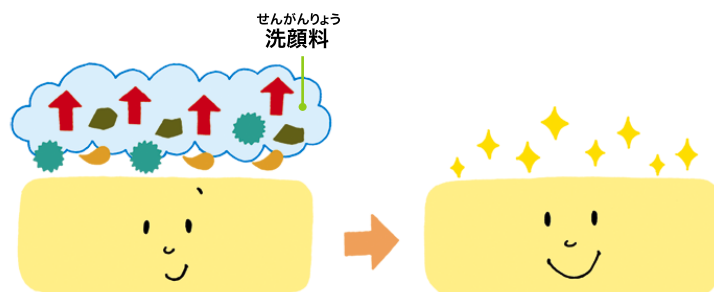
小さなつぶつぶ。
水をままぜて泡立あわてて使う。



もっとくわしく

せんがんりょう
どうして洗顔料を使うとよごれが落ちるの？

ひみつは、「泡」。ブクブクたった泡あわがよごれを包みこんで
うかせてくれるから、落ちるんです。



だから、とにかく洗顔料はたっぷり泡立てることが大事。
そうすれば手でごしごしこすらなくてもお水かぬるま湯で
流せばすっきりよごれが落ちます。



あら あら
正しい洗い方で洗ってみよう

せんがんにょう
フォームタイプの洗顔料を
あら しょうかい
使った洗い方を紹介します。
よく読んだら、さあ、チャレンジ！



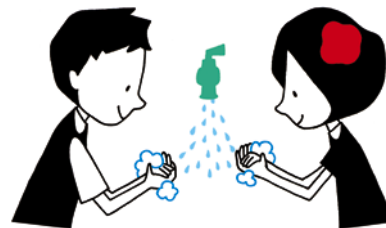
じゅんび
準備

- ・お水でもいいですが、ぬるま湯だともっといいです。
- ・顔にかみがかからないようピンやヘアバンドでとめます。
- ・長袖を着ているときは、そで そで 袖がぬれないようにまくって。

1. 手を洗う

せんがんにょう
手がよごれていたりあぶら分があったりすると、洗顔料が
あわ
泡立ちにくくなります。

まずは、手についたよごれをせっけんで落としましょう。



2. 顔をぬらす

ぬるま湯で顔をぬらします。



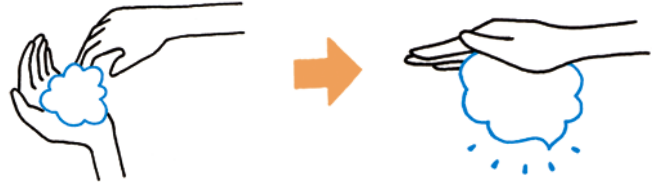
3. 手のひらにとる

ぬれた手のひらに、チューブから約1～2cm取り、手のひら全体に広げます。手のひらを少しくぼませて、水（もしくはぬるま湯）を少し（ティースプーン1ぱいぐらいの感じ）加えてあわ 泡立てていきます。



4. 泡立てる

泡が立ってきたら水、また泡が立ったら水、と数回に分けて水を加えながら、空気を巻きこむような感じで、どんどん泡を立てていきます。くぼませた手のひらいっぱい泡ができ、逆さまにしても落ちないくらいになったら、完成。



5. 洗う

顔と手のあいだの泡を転がすようなイメージで。あぶらっぽくなりやすい鼻のまわりやおでこはくるくる円をかくように、指のはらでいてねいに洗います。

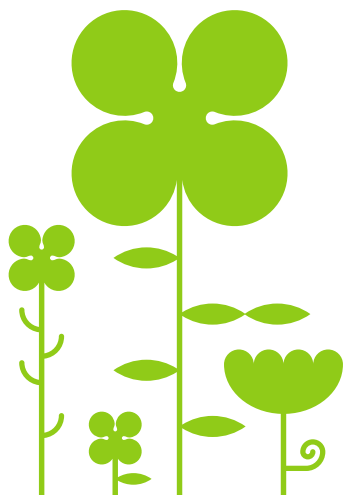
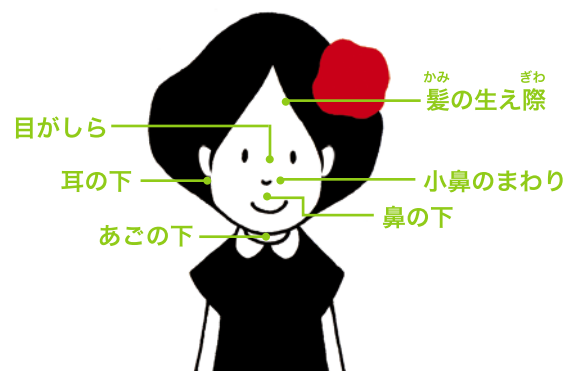


6.すすぐ

ためたお湯ではなく、必ず蛇口から出る水かぬるま湯で。まず手の泡をすすいでから、両手をうつわの形にして全体をすすぎます。だいたい1分間くらいが目安。すすぎ残しやすいところもていねいにチェック。

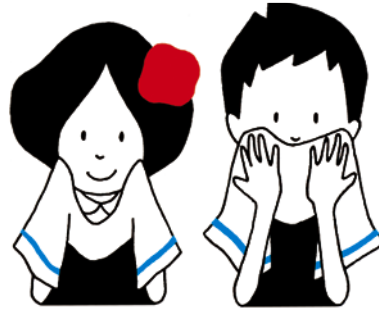


★すすぎ残しやすいところもていねいに



7. ふきとる

ごしごしこすっちゃだめ！ せいけつなタオルで、肌^{はだ}をそっ
とおさえるようにして水分^{ぎわ}を取ります。生え際^{ぎわ}や耳のあた
りもていねいにね。



どう？ いつもよりさっぱりしない？

正しい洗い方^{あら}、わかったかな？

すこやかな肌^{はだ}を守るための洗顔^{せんがん}、ポイントは3つ。

- ★ とにかく泡^{あわ}をたっぷり立てて洗^{あら}うこと
- ★ すみずみまでしっかりすすぐこと
- ★ 毎日ていねいに続けること

これだけ。

正しく洗^{あら}って、これからも肌^{はだ}を大切にね！

