



正しく^{あら}洗って、キレイになろう！
キッズのための^{せん がん}洗顔ブック



SHISEIDO

お問い合わせは、資生堂お客さま窓口

 0120-81-4710

みんなー！ 顔ちゃんあらと洗あらってる？

朝、おふとんから出て、顔あらを洗あらう。

すっきりして、1日の始まり、って感じがするよね。

夜、ねる前にも顔あらを洗あらう。

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、
洗あらわなくてもきれいだもん、なんて
いっている子はいないかな？



洗顔せんがんは、顔はだ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
正しい洗顔せんがんのしかたを覚えてほしいんです。

むずか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つといいことがあるよ。

さあ、さっそく、今日から正しい洗顔せんがんをはじめましょう。



1

2

おさらい。どうして顔を洗うんだらう？

「肌のよごれを落とすため」、正解！

じゃあ、肌のよごれってなんだらう？ 大きく分けると2種類です。

体から出るよごれ

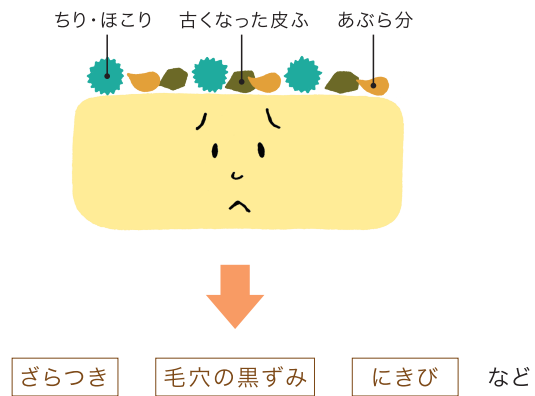
あせやあぶら分、古くなった皮ふ（あか）など

外からくっついてくるよごれ

ちりやほこり、細菌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}を与えたり、にきび^{げんいん}の原因^{げんいん}になったりと、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。



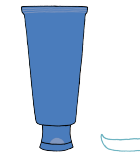
何を使って洗う？

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、あわの立つ洗顔料^{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。水をまぜてあわ立てて使う。



せっけんタイプ

おなじみ、せっけん。洗顔^{せんがん}に適^{てき}したものがあつよ。



ムースタイプ

あわになって出てくる。便利。



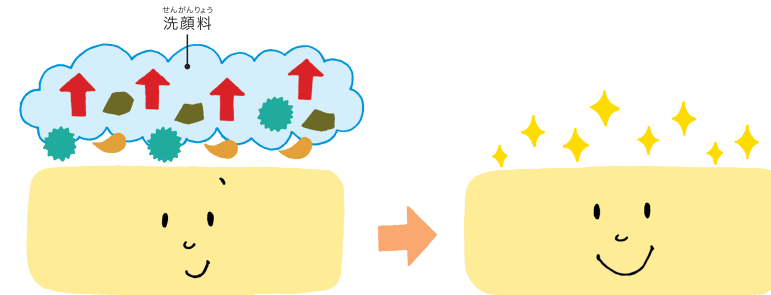
パウダータイプ

小さなつぶつぶ。水をまぜてあわ立てて使う。



もっとくわしく どうして洗顔料を使うとよごれが落ちるの？

ひみつは、「あわ」。ブクブクたった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^{せんがんりょう}はたっぷりあわ立てることが大事。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。



正しい洗い方で洗ってみよう

フォームタイプの洗顔料を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！

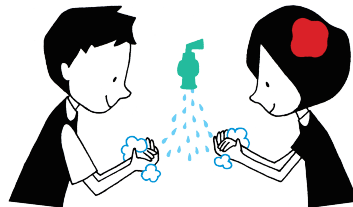


準備

- お水でもいいですが、ぬるま湯だともっといいです。
- 顔にかみの毛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、袖がぬれないようにまくって。

1. 手を洗う

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（か、ぬるま湯）を少し（ティースプーン1ばいぐらいの感じ）加えてあわ立てていきます。



4. あわ立てる

あわが立ってきたら水、またあわが立ったら水、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、どんどんあわを立てていきます。くぼませた手のひらいっぱいにあわができ、逆さまにしても落ちないくらいになったら、完成。



5. 洗う

顔と手のあいだのあわ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、指のほらでいねいに洗います。



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。まず手のあわをすすいでから、両手をうつわの形にして全体をすすぎます。大体1分間くらいが目安。すすぎ残しやすいところもいねいにチェック。



すすぎ残しやすいところ

- 髪の毛の生えざわ
- 目がしら
- 耳の下
- 小鼻のわき
- 鼻の下
- あごの下



7. ふきとる

ごしごしこすっちゃだめ！きれいなタオルで、肌をそっとおさえるようにして水分を取ります。生えざわや耳のあたりもいねいにね。どう？ いつもよりさっぱりしない？



せんがん
洗顔なんでもQ&A

せんがん
Q. 洗顔はすれば
するほどいいの？

A. いいえ。顔を洗いすぎると、
よごれと一緒に必要なうるおい
なども取りのぞいてしまうよ。
1日1～2回が基本。



7

せんがん
Q. 洗顔フォームを
顔の上であわ立てちゃダメ？

A. ダメー。手と顔のあいだにふんわり
したあわがないと、手と顔がこすれて
しまうよ。あまりこするといたいし、
肌があれたりもします。

せんがん
Q. 洗顔フォームを
使ったら、肌がむずむずしたよ

A. もしかして、すぎ残しかもしれません。
あわが落ちずにそのまま肌に残るとまれに
刺激を感じたりするよ。すみずみまできちんと
流してね。それでもなおらない場合は、
体調などで一時的に肌に合わない
ということもあるから、使わないで
ようすを見てください。

Q. あわ立てがめんどくさい！

A. 忙しいときは、最初からあわ
で出てくる洗顔料があるよ。
おためしあれ。

Q. かさかさしている
ときも、洗ったほうがいいの？

A. きちんとよごれを落としたほうが、肌は
ちからがはつきできるよ。しっとりタイプ
の洗顔料を使ってやさしく洗いましょう。
熱いお湯はうるおいをうばって
しまうので、ぬるま湯で。

Q. あわ立てがうまくできない…

A. 手の形がポイントだよ。手をちょっと
丸めてうつわのようにして、あわ立てる
ほうの手は少し立ててかきまぜるよう
にするときとうまくいきます。



8

正しい^{あら}洗いかた、わかったかな？
すこやかな^{はだ}肌を守るための^{せんがん}洗顔、ポイントは3つ。

- ◆ とにかく「あわ」をたっぷり立てて洗うこと
- ◆ 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。

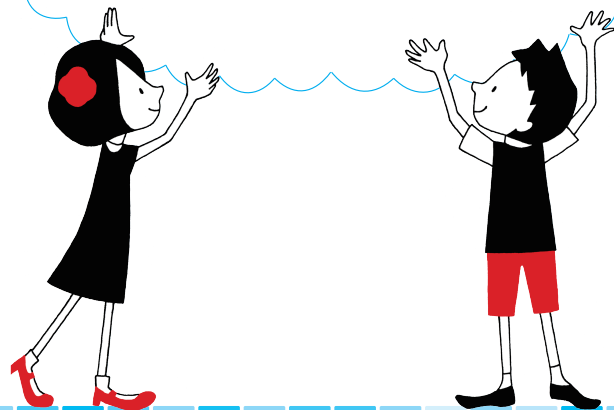
正しく^{あら}洗って、これからも^{はだ}肌を大切にね！

みんなのための^{くわ}詳しいキレイ情報がのってる楽しいウェブサイトがあるよ。

キッズのためのキレイクラブ

<https://corp.shiseido.com/kids/jp/>

(「キッズ」「キレイクラブ」で検索してみてね)



おとうさま、おかあさまへ

正しい洗顔が、健やかな肌のはじまりです。

洗顔。内外からくる肌の汚れをきちんと落とし清潔に保つことは、スキンケアの何よりの基本です。お子さまのうちから正しい洗顔法を身につけ、肌を大切にする習慣をつけていただきたいと願い、この冊子をお届けしました。正しい洗顔。実は大人でもできている方は少ないようです。ぜひこの機会に、お子さまと一緒に泡立てや洗顔をお試しになってみてください。さっぱりとした心地よさを、実感していただけたと思います。

