

朝は顔を洗って一日を始めましょう

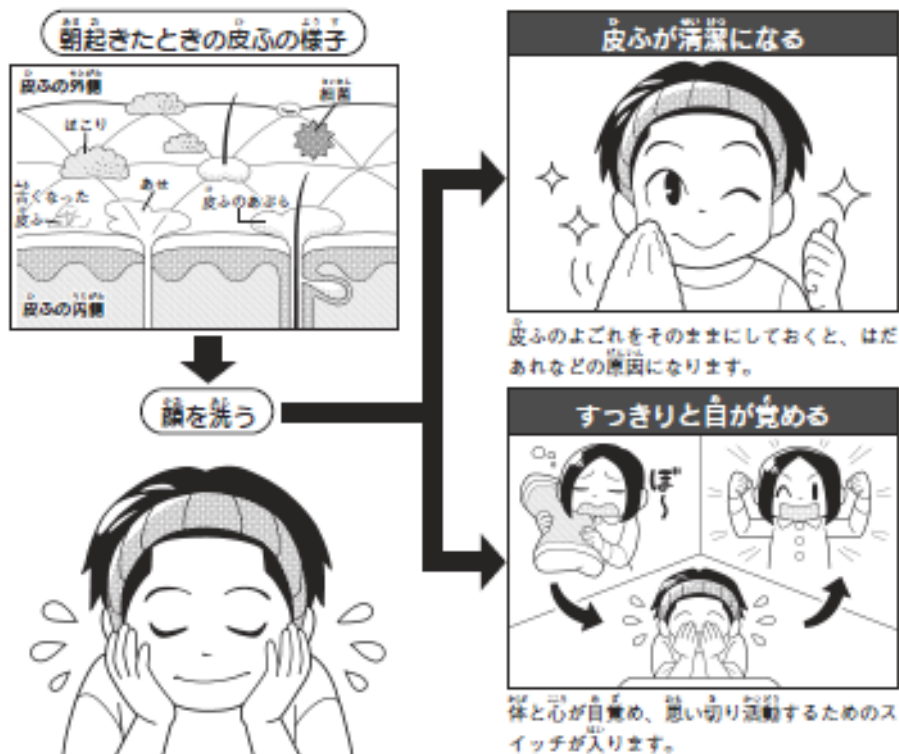
指導 東邦大学 医学部 皮膚科学講座 客員教授 関東 裕美 先生

よこれていないように見えても、朝起きたときの皮膚は、あせやほりなどよこれています。そのままにしておくと、はだあれやにきびなどの原因になるので、洗って清潔にすることが大切です。

また、顔を洗うと、すっきりと目が覚めるので、朝から思い切り勉強したり、活動したりするためのスイッチが入り、生活のリズムも整います。

朝起きたら、まず顔を洗うことから一日を始めましょう。

朝の洗顔の効果



★上手な顔の洗い方★

水やぬるま湯だけで洗っても、石けんを使って洗っても構いません。特に、はだがかんそうする時季には、自分のはだに合う洗い方を選んで洗うことが大切です。

<p>① かみが顔にかかる場合はまづ、そでをまくりまわす。</p>	<p>② 手のひらをおわんのようにして水をため、顔をやさしく洗います。</p> <p>※水だけで洗う場合は、ここから④へ。</p>	<p>③ 石けんをあわ立て、ピンポン玉ぐらいの大きさのあわを作ります。</p>
<p>④ あわを顔全体にのびし、円をえがくようにやさしく洗います。</p>	<p>⑤ すすぎ残しがないように、十分にすすぎます。</p>	<p>⑥ 清潔なタオルで、おさえるように水分をふき取ります。</p> <p>※皮膚がかさかさしているときは、クリームなどをぬりましょう。</p>

こんなときにも顔を洗いましょう

<p>運動などであせをかいたとき</p>	<p>お風呂に入ったとき</p>
-----------------------------	-------------------------