

夏のスキンケア

夏に多いスキントラブルを予防し、健やかな肌を保ちましょう。

人は、気温が高いと汗をかき、体温を下げるとうとします。特に、夏場はたくさんの汗をかきます。すると、首回りやわきの下、ひざの裏側などに、かゆみを伴う湿疹（あせも）ができることがあります。



<予防対策>

- ・室内では通気性を良くしたり、エアコンを使いましょう。
- ・汗をかいたらこまめに拭き取りましょう。
- ・パジャマやシーツは通気性、吸水性、速乾性の高い素材（綿、麻、レーヨン等）を選ぶと良いです。
- ・頻回な洗浄は、皮脂が取り除かれ肌が乾燥しやすくなるので注意しましょう。

暑い季節も、スキントラブルを起さないようやさしく**洗浄**、不足した水分を補う**保湿**、刺激から肌を守る**保護**を忘れないように！

基本的なスキンケア

