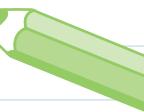
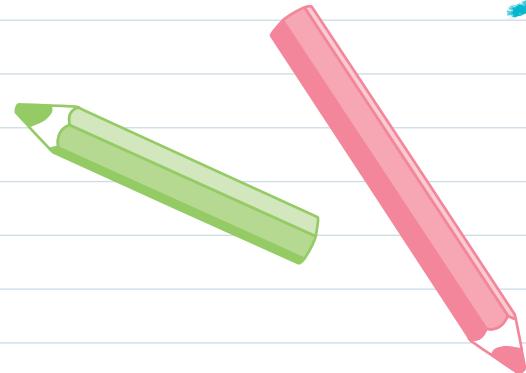
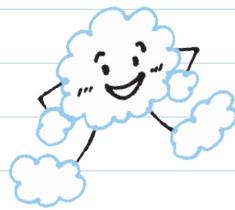


# スキンケア レッスン

せんがん  
洗顔  
ノート



発行／花王株式会社

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10

☎ 0120-165-692

改訂：2023年2月

kao



はだ  
考えてみよう、肌のこと

2

はだ  
肌にはどんな役割があるの?

3

はだ  
スキンケア、始めよう!

5

せん がん  
正しい洗顔のしかたを覚えよう!

7

(ふろく) 変わっていく、みんなの体

9



# はだ 考えてみよう、肌のこと

正しいものに ○、間違っているものに ✗ をつけてみよう



1 顔は毎日  
あら 洗わなくてもいい

2 洗顔料を使わなくとも、  
水で流せば充分

3 「スキンケア」は、  
大人がするもので、  
子どもには必要ない

4 余分な皮脂を  
残したままにしておくと、  
ニキビの原因になることがある

5 肌に水分が  
足りないと、  
カサカサして見える

6 元気な肌のために、  
きちんと洗顔をして、  
肌を清潔にしておくことが大切

10才くらいから、皆さんの体は大人になるしたくを始め、  
体や肌に変化が起こります。元気できれいな肌を保つために、  
知っておきたいことはいっぱいあります。  
さあ、見ていきましょう!



Go!

\*答えは8ページ



はだ

# 肌にはどんな役割があるの？

やく わり



私たちが「肌」と呼んでいる皮膚は、心臓や肺と同じ「臓器」の仲間。  
人間が生きていくために、とても大切な器官です。

## 外の刺激から、 体を守ってくれる

私たちがふだん見たりさわったりできる「肌」は、  
皮膚の一番外側にある「角層」というところです。  
角層の厚さは、たったの約0.02mm。  
なんと、食品用ラップ2枚分ほどしかありません。  
こんなにもうすい角層が、乾燥やほこり、  
ばい菌など外界の様々な刺激から  
体を守る、大事なバリアとなっています。



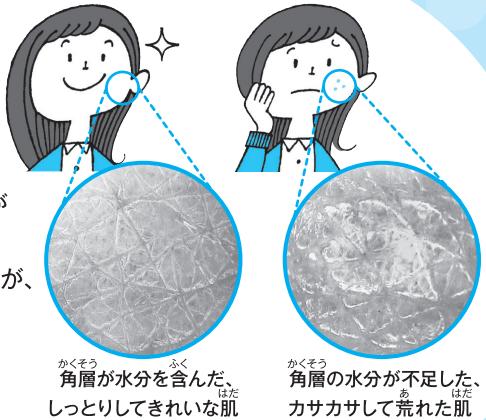
## 体の中の水分が 逃げないように守ってくれる

例えば、洗たく物は干しておくと乾きますが、  
私たちの体は、空気にさらされても  
バサバサに乾きることはありますね。  
それは、「角層」がほどよく水分を含んで、  
空気の乾燥から体を守ってくれているからです。  
この働きを、角層の「うるおい機能」といいます。

肌の表面をけんぴ鏡で見てみると…

## きれいな肌は、「角層」が うるおっている肌

角層は、肌の見た目の美しさを  
決めている部分でもあります。  
角層に水分が含まれ、うるおい機能が  
充分に働いていると、  
しっとりしたなめらかな肌になりますが、  
角層に水分が不足していると、  
肌は粉っぽく、  
カサカサに見えてしまいます。



## 肌の「うるおい機能」を守ることが大切

皆さんの年頃の肌は、大人と違って「うるおい機能」が  
まだ不充分なので、肌が乾燥しがちです。  
肌の「うるおい機能」をこわさないように  
スキンケアをすることが大切です。



# スキンケア、始めよう!



「スキンケアは大人がすること。自分にはまだ早い…」  
 そう思っている人もいるかもしれません。  
 でも、そんなことはありません。  
 肌がカサカサしたり、ニキビができ始めたりする、  
 皆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のことなのです。  
 スキンケアには、洗顔や化粧水・乳液での保湿など  
 いくつかありますが、まずは、一番身近な洗顔から  
 スキンケアを考えてみませんか？  
 きちんと洗顔して、元気できれいな肌をつくりましょう！



## 洗顔は、大切なスキンケア

皆さんは、毎日、顔を洗っていますね。  
 この「洗顔」こそ、スキンケアの中でも基本となるものです。  
 余分な皮脂や汚れを肌に残しておくと、肌を傷つけたり、  
 悪い影響を与えたりする原因となってしまいます。  
 だから、毎日の洗顔で汚れをきちんと落として、  
 肌を清潔にしておくことが、とても大切なスキンケアとなるのです。

## 「洗顔料」を使って洗おう

汚れの中には、水だけで落としきれないものもあります。  
 それは「皮脂汚れ」。  
 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、思春期をむかえる皆さんの年頃からは、  
 皮脂が出る量が多くなっていきます。  
 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。

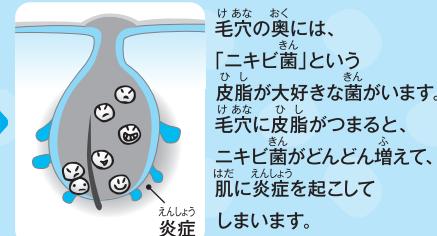


## ニキビを防ぐためにも、洗顔で肌を清潔にしておきましょう。

### ニキビができるしくみ



### (ニキビ)





# 正しい洗顔のしかたを覚えよう!



## まずは 準備

- 服のそではきちんとまくって。  
髪の毛の長い人は、  
顔にかかるないように  
とめたりまとめたり  
しましょう。



- 水かねるま湯で、  
軽く顔を  
洗います。



## 1 洗顔料を手のひらと 指で泡立てる

2~3cmくらいを片方の手のひらに出し、  
反対の手の指先でくるくる回しながら  
泡立てるのがポイントです。



手のひらだけ  
ゴシゴシ  
するのはX!

## 2 泡で顔全体を 包むように洗う

あぶらっぽいひたいやあご、  
鼻のまわりは、特にていねいに。



手のひらだけ  
ゴシゴシ  
するのはX!

## 3 水またはぬるま湯で、 ていねいにすすぐ

きれいな水ですすぎます。  
すすぎ残しのないように気をつけましょう。



髪の生え際や  
口のまわりまで、  
充分に。



## 4 タオルで、 押さえるようにふく

ゴシゴシこすらないで、やさしく  
水をすい取るようにふきます。



タオルは清潔で  
柔らかいものを  
使いましょう。

# ふろく | 変わっていく、みんなの体

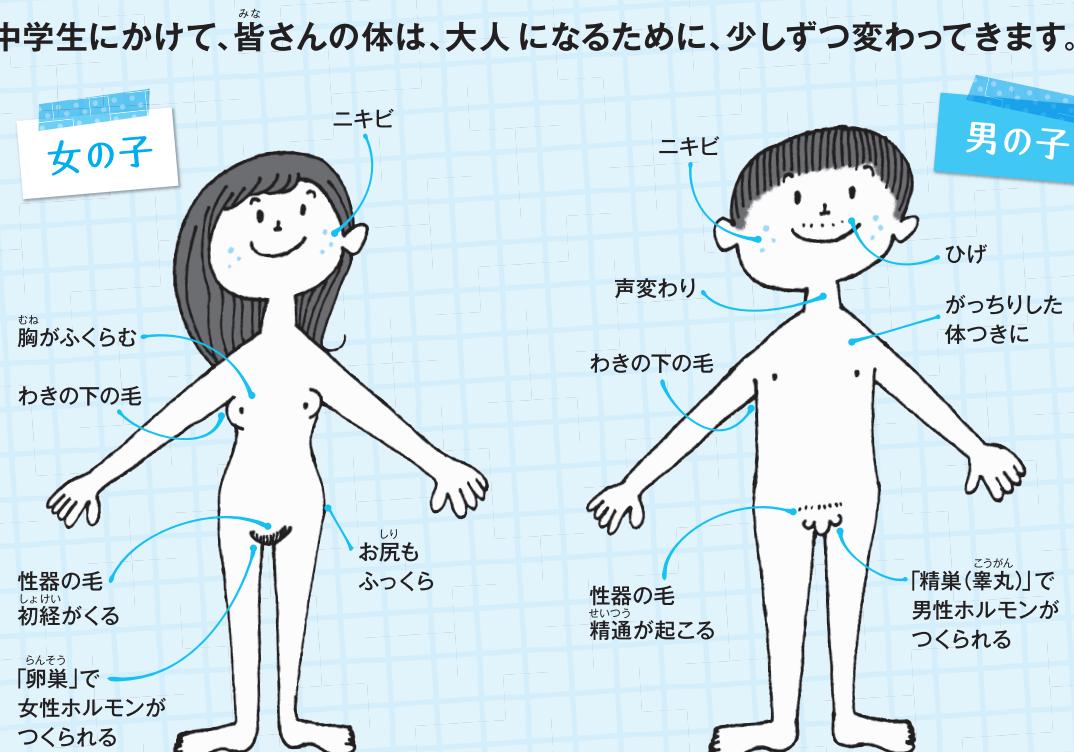
小学校の高学年から中学生にかけて、皆さんの体は、大人になるために、少しづつ変わってきます。「思春期」の始まりです。

## ホルモンがつくる、大人の体

思春期に体の変化を起こすのは、「性ホルモン」というもの。

女の子は「女性ホルモン」によって女らしい体に、男の子は「男性ホルモン」によって男らしい体に成長していきます。

性ホルモンをつくる「卵巣」や「精巣(睾丸)」は、皆さんのが小さい時には、まだ眠っていました。それが、思春期になると脳からの命令で目を覚まし、さかんに活動するようになります。



女の子は体全体が丸い感じになって、胸がふくらみ、やがて初経をむかえます。

男の子は、がっちりした体つきになって、声変わりし、ひげが生え、やがて精通を経験します。

性ホルモンは肌にも影響を与えます。肌にある皮脂腺(→P6)では、皮脂が多くつくられるようになります。顔にあぶらっぽさやベタつきを感じる人が増えるのも、このせいです。

Bioré

せん がん りょう

# ビオレスキンケア洗顔料 モイスチャー

あら  
**「洗うスキンケア」**  
せん がん はだ  
**洗顔で肌ざわりがよくなる**※

よご  
汚れをしっかり落として、肌のうるおいを  
あら せん じょう き じゅつ  
はだ さい よう  
守って洗う洗浄技術SPTを採用！

- SPTは、弱酸性の肌を守って洗います。  
SPT:Skin Purifying Technology

はだ  
肌をやさしく包み込む  
あわ あら  
こ  
もちもち泡で、洗いあがり  
しっとりなめらかじゃ！



\*上品でみずみずしいフローラルの香り  
かおり  
はだ

\*赤ちゃんの肌にも使えます。

大:130g 小:60g ミニ:30g

はだ よご ひし  
※肌ざわりを悪くする汚れや皮脂の除去による

