

健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第47号 2019年 5月 発行



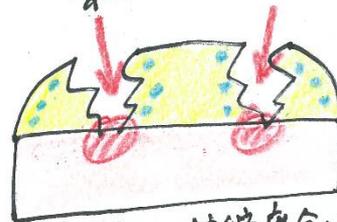
紫外線が強い季節が やってきました

毎日最高値のSPFやPA値の日焼け止めを塗っているのに焼けすぎていませんか?? 今年こそ日焼け止めの使い方を直して透明美肌を守りましょう!!!

表情や会話による肌ダメージ...

- ☐ まばたきによる目元の動き
- ☐ 会話による口元の動き
- ☐ 笑うことによる頬の動き

⇒ 肌の上で「UV地割れ」がおきて、スマホ焼けしてしまい、シミ、たるみ、くすみの原因に!



肌は左右によく伸縮するのに対し、日焼け止めの伸縮度合いは、一般的に弱いので、肌に寄り添っていないと「UV地割れ」が起ります。

正しい塗り方ができないと日焼け止めの効果は半減してしまいます。

① まず手の平に適量とりませう。
 だいたい100円五くらいが目安です。

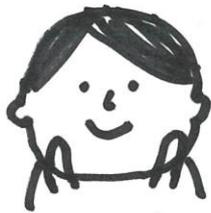


②



まんべんなく塗るためにおでこ、
 両頬、鼻先、あごに5点おとし、
 指先を使って顔全体にのばしませう。

③



全顔にのばしたら、
 手の平で優しくなじませませう。

④



屋外で過ごすことが多い日は、おでこや鼻筋、
 頬骨の高い部分など紫外線を受けやすい部分に
 重ね塗りをしませう。

⑤



顔全体に塗るなら首、デコルテ、耳のうしろ
 にとも日焼け止めを塗りませう。意外と
 焼けやすく年輩のサインが出やすいので気をつけませう!!



日傘やサングラス
 も使って透明美肌
 を守りませう!

今から紫外線対策を始めませう!

薬局でも、日焼け止めを販売しませう。
 お気軽にジ相談ください。

