



# 「日焼け止め」でしっかり 徹底! 紫外線ケア

長かった梅雨が明け本格的に夏の暑さがやってきました。

より一層紫外線対策が大切な時期。

「日焼け止め」も適切な使い方をしなければ効果は半減してしまいます。

正しいケアで、紫外線から徹底的に肌を守りましょう!

## Let's BEAUTY

### 効果的な紫外線対策のために 重要なのは使い方!

#### ● 肌にやさしい日焼け止めを選んで!

今や日焼け止めは1年中必要です。毎日つけるものだから、肌に負担が少なく、しっかり紫外線をブロックしてくれる日焼け止めを選びましょう。一般的にノンケミカルといわれる紫外線散乱剤を使用の日焼け止めがおすすめです。また肌が乾燥していると皮脂分泌が過剰になり、よれて効果が半減してしまいます。保湿をしっかりしてから塗ることも忘れずに！

#### ● 適量をムラなく、スキなく使う!

1度に多くの量をつけるのではなく、部位ごとに少しづつ伸ばしながら重ねていきましょう。両手のひらですり合わせて顔を包み込むように塗ると、塗り忘れやムラづきの原因になります。

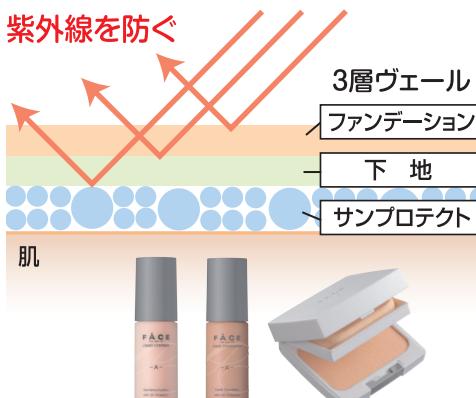
逆にボディは指先ではなく手のひら全体を使って塗ることでムラなく均一に塗ることができます。

また、メイクアップの時、日焼け止めの上に下地、ファンデーションを重ねることでより高い紫外線対策に。マスクをしていてもきちんと日焼け止めをして紫外線から肌を守りましょう。

**うっかり焼けにはご注意を  
塗り忘れないかチェックしてみましょう!**

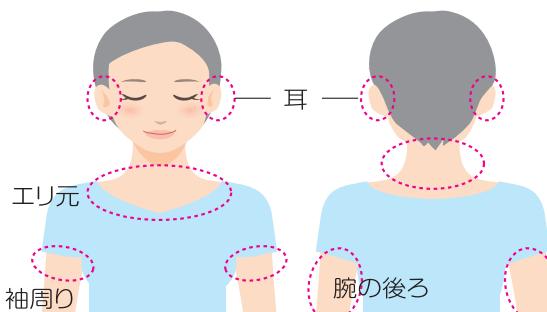
- 耳
- 袖周り
- エリ元
- 手の甲
- 首の後ろ
- 足の甲

顔全体の  
使用量目安  
1円玉大



**ベースメイクとの併用が大切!**

肌の上にヴェールを作ることで、紫外線からのブロック効果が高まります。



顔の使用量を目安に、ボディも部位に合わせた使用量で対策を徹底しましょう!

#### ● しっかり落とそう!

日焼け止めが肌に残ってしまうと、毛穴詰まりからニキビや肌あれの原因に。

顔のクレンジングと同様、体も忘れずしっかり落としましょう。