

☆マンガ☆ お肌の健康

うそ? ほんと?

第48回 ちょうどいい日焼けどめの量は?

今日は友達と
久しぶりに会うの!
たのしみ!

それにしても
日差しが強くて
なってきたわー

あつ
いたいた!

おまたせー!

キキキ!

きゃー!

な
な
な

キキキキ

ドキ
ドキ

何その顔

真っ白じゃない!

日焼け止め

ちびちび塗ったって
効果ないって聞くから
たっぶり塗ったのよー

どんと来い
日光!!

これで紫外線対策は
ばっちりね

あのね...

そりゃ確かに
少し塗っただけじゃ
効果はないけど

塗りすぎも
良くないよ...

適量は500円玉程度を
手のひらにとって
顔全体に塗るくらいよ

そっか...
ケーキのスポンジに
生クリームを塗る
くらいの気持ちで
塗ってたわー

ペロペロ

そりゃあ
多いわ...

こんな話してたら
ケーキ食べたく
なってきた!

生クリームを
こってり乗った
ケーキ食べに行こう!

お!

うん...
いいけど
その真っ白い
顔のまま
行くの...?

ちよつと
取ずかしい...

日焼け止めの効果的な使い方は、適量をきちんと塗り、
数時間おきに塗りなおすことです。

SPFは30を超えるとそれほど効果に差はなく、PAも日常使うのであれば
「++」で充分です。日焼け止めもTPOIに合わせて使い分けましょう。

敏感肌や紫外線吸収剤にアレルギーのあるひとは、

「ノンケミカル」「紫外線吸収剤不使用」の表示があるものを選んでください。

