

★マンガ★ お肌の健康

うそ?
ほんと?

第64回 冬でも暖房で快適! だけど…



冬場の乾燥からお肌を守るために、お顔だけでなく
身体もローションやクリームで保湿してください。
また、部屋の湿度にも注意が必要です。
とくに睡眠中は皮膚のバリア機能も落ちているので、
寝る前に暖房器具は切るようしましょう。
寝室の湿度は50~60%が理想です。

