

# スキンケアの方法 ～洗い方～

# 洗い方のポイント

- ① お湯の温度はぬるめを準備する
- ② 石鹸を泡立てて、手で洗う
- ③ 原則、上から順番に洗う
- ④ しわの間を洗う
- ⑤ 石けんが残らないように洗い流す
- ⑥ タオルで抑えるようにして拭く



# ① お湯はぬるめを準備する



熱いお湯 → かゆみの原因になる

37 ~ 40°Cのぬるめの湯で洗いましょう



## ② 石鹼を泡立てて、手で洗う



泡



クッションの役割

しっかり泡立てることで、  
皮膚への刺激が少なくなります



# 簡単な泡の作り方

## 必要なもの

- お湯
- 洗面器
- 泡立てネット
- 石鹸



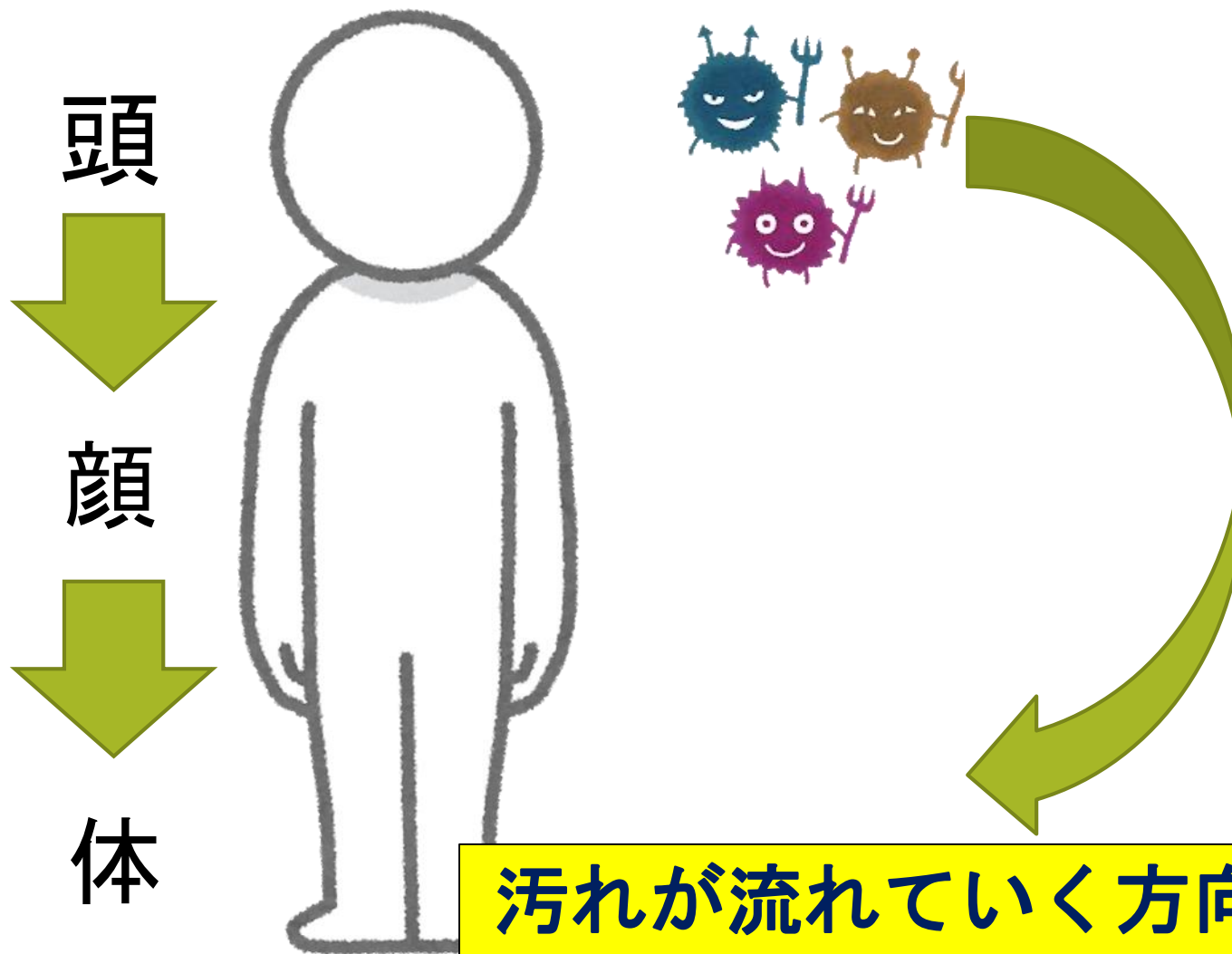
洗面器の中で湯と石鹸を溶かす。  
泡立てネットでもむ。

しっかりした泡を  
作りましょう

※その他にも、ペットボトルやビニール袋を使用した方法で泡を作ることができます。



# ③ 原則、上から順番に洗う

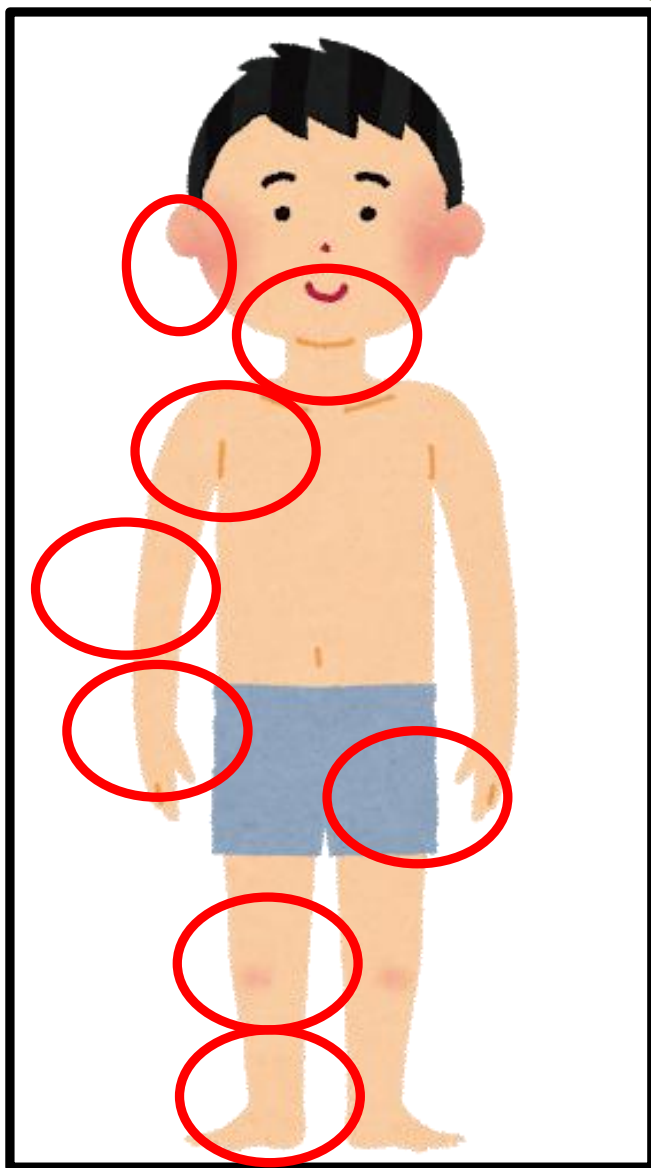


汚れが流れていく方向に洗うと効果的に洗えます



## ④ しわの間を洗う

しわの間は汗や汚れが  
たまりやすい



関節は曲げ伸ばし、腰はおへそを  
見ながら洗うとしわがのびます



出典：環境再生保全機構 小児アトピー性皮膚炎ハンドブック

## ⑤ 石けんが残らないように洗い流す



石けんが肌に残ると  
刺激になる

**しわの間**は石けんが残りやすい場所です  
曲げ伸ばしして洗い流しましょう





## ⑥ タオルでおさえるようにして拭く



摩擦が皮膚への刺激になる

押さえて水分を拭きとると肌にやさしいです

