

夏だ…日焼けだ…！



日焼け対策すべき紫外線は2種類あるぞ

黒くなる

サンタンUV-A

肌が小麦色⇒しわ・たるみの原因

赤くなる

サンバーンUV-B

腫れ・赤み・ひりひり⇒しみ・そばかすの原因

ケアのポイント

- ①シャワー・保冷剤などでクールダウン
 - ②肌がデリケートな状態はUV化粧品を使わず保湿ケア
- 冷感スプレー 熱さまし用シートはNG**

予 防

- 日影、帽子、服装、UVカットサングラス
で紫外線カット
・目から入った紫外線は肌全体の
メラミン生成の引き金になる
⇒サングラス活用を
- 日焼け止め
SPF～50 (UV-B防止効果の指標)
PA+～++++ (UV-A防止効果の指標)

数字が大きくなると効果も高い
けどかぶれることも
⇒ノンケミカルや吸収剤未使用
をえらんでみてね

- ・3時間ごとに塗りなおし！
- ・顔なら1円玉大くらいを重ね塗り！
- ・炎天下のレジャーやスポーツ
はSPF20～30 PA++以上使用！
- ・耳、首、胸元、腕、手背に塗る！
- ・最後はキチンと洗い流す！

