

# 素肌美エール 一儿新聞

こんにちは、素肌美エールです！

ゴールデンウィークも終わりました。春から初夏へ季節は移ろい始めましたね。

昨日も今日も気温は30度を越えるとか超えたとか。テレビニュースも紫外線予報に真っ赤な日焼けマークが登場してきました。

お肌も夏の準備をそろそろいたしましょう～。



## お出かけはやっぱりつばつきの帽子で

うちもそうですが、子供がいると外に出ていることが多くなりますよね。紫外線に直接当たらないことが大切です。

つばつきの帽子や左のように首元まで隠れる帽子は重宝します。

## 子供は元気に日に焼けたほうがいいんじゃないの？

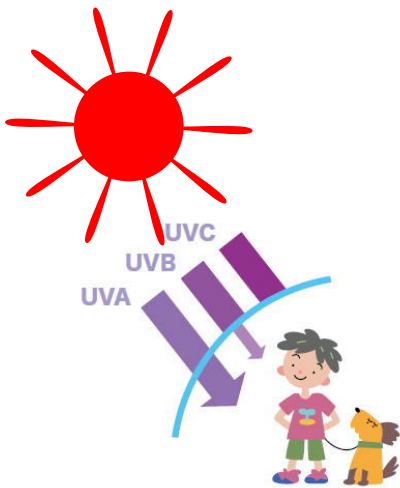
実はそうではありません。

母子手帳にも日焼けしないでください、と書かれるようになったのは最近のことです。

紫外線は蓄積性の老化因子で、肌細胞にダムのように害が溜まり、貯水量を超えるとトラブルが出るということがわかってきました。

光線過敏症やシミ、シワなども光老化なんです。

10代までで一生のうちの7割の紫外線を日本人は蓄積してしまうとか。子供のうちから注意したほうがいいのかというのが最近の学説なんですよ。



## 夏の紫外線予防の決め手はコレ！

イナータスのインストラクター養成講座で教えてくれることは、

「肌の露出を避けること！」

長袖、長ズボン、帽子、日傘など直射日光を避けれるとことは、そうしたもので防御することが肌と健康を守ると教えてくれます。

なんと紫外線を浴びると免疫力が低下して風邪を引きやすくなるんです。

変な風邪なんか拾わないように気をつけたいですね。

最後にどうしても露出しなくてはおかしい「顔」はイナータスの日焼け止めを4時間置きに塗りましょう。

肌の弱い赤ちゃん、子供にも安心な日焼け止めです。

ドラッグストア安価なものは顔だけに心配、と思う人にはこちらをどうぞ。



敏感なお肌にも安心な日焼け止めです

イナータスソルクラウデーレ 定価8,400円

\*素肌美エール新聞は季節の素肌のお手入れ法、育て方、イナータスの使い方をしていきます

\*ご質問・ご相談・ご意見をお待ちしております webmaster@suhadabi.co.jp