

## はじめに

10代は、体も心も変化するとき。  
美容に興味を持ったり、  
体のいろいろなことが気になったり、  
悩んだりする人もいます。

みなさんがよく目にするインターネットやSNSには、  
美容に関するさまざまな情報があふれていますが、  
誤りもたくさんあります。  
体のケアを誤ると、肌のトラブルなど  
思わぬ「落とし穴」が待っています。  
もちろん、清潔にしてさえいれば、  
そのままでもステキです。

この本では、みなさんの役に立つ情報を  
たくさん載せています。  
3巻では、ヘアケアや  
ネイルケアについて紹介します。  
正しい知識を身につけて、  
安全に美容や体のケアを楽しみましょう。

まあや先生



みなさんの  
悩みや疑問に  
お答えします!

## もくじ

### はじめに——02

### Part 1 髪の毛の悩みや疑問を解決!——04

- Q1 髪を染めてみたい——06
- Q2 なぜ髪が染まるの?——07
- Q3 金髪にするには?——07
- Q4 髪は何でできているの?——08
- Q5 ダメージヘアとは?——09
- Q6 ダメージヘアは元に戻せる?——09
- Q7 シャンプーは毎日した方がいい?——10
- Q8 コンディショナー(リンス)、トリートメントってどんなもの?——10
- Q9 シャンプー後は、ドライヤーより自然乾燥がいい?——11

### シャンプーのやり方、仕上げ方は?——12

- Q10 スタイリングってどうやるの?——14
- Q11 どうしてくせ毛やちぢれ毛になるの?——14
- Q12 パーマをかけてみたい——15
- Q13 フケやかゆみが気になる——16
- Q14 ブラッシングすると静電気が起きる——16
- Q15 正しいブラッシングのやり方は?——17
- Q16 ツヤのある健康な髪にするには?——18

### Part 2 ネイルの悩みや疑問を解決!——20

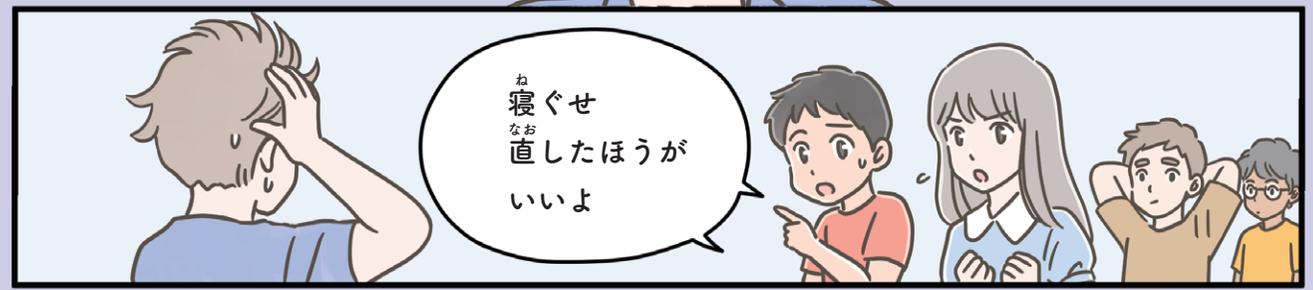
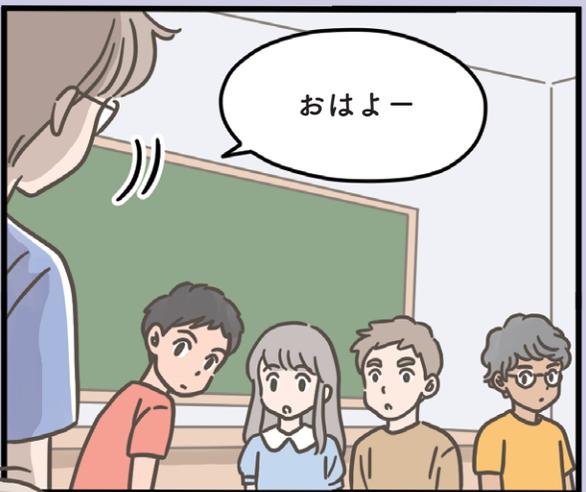
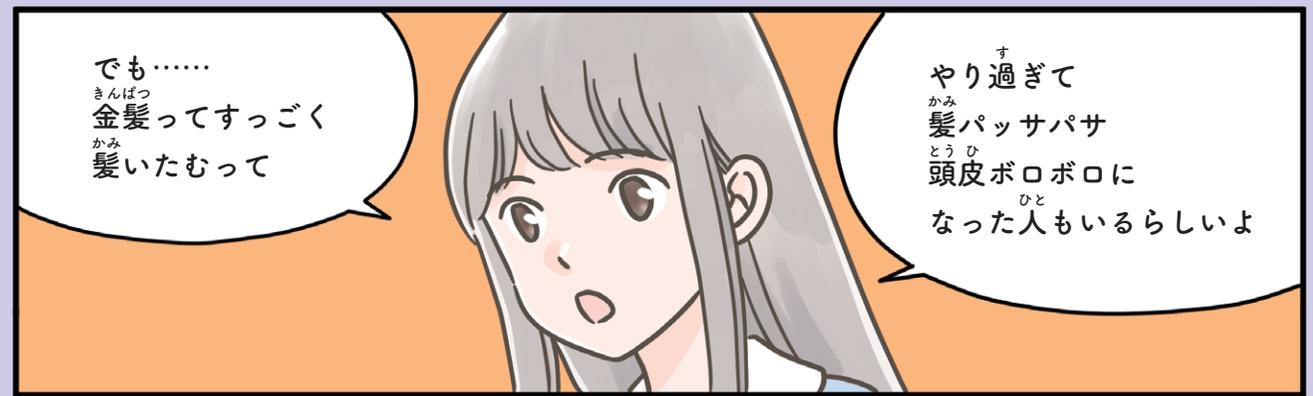
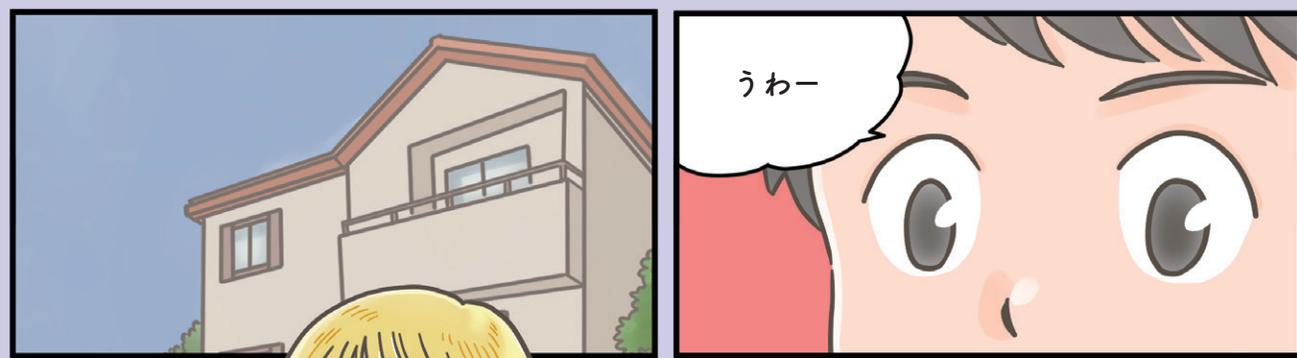
- Q17 ネイルアートをしてみたい——22
- Q18 ジェルネイルってどんなもの?——23
- Q19 つめは何でできているの?——24
- Q20 つめが伸びるスピードは?——24
- Q21 つめにはどんな役割がある?——25
- Q22 正しいつめの切り方は?——26
- Q23 キレイなつめにするためのケアは?——27
- Q24 足のつめがにおう——27
- Q25 足のつめが痛い——28

### 気を付けよう! オシャレの落とし穴——30

さくいん——31 みなさんへ——31

Part 1

# 髪かみの悩みなやや疑問ぎもんを解決かいけつ!



# Q16 ツヤのある健康な髪にするには？

A

健康な髪は、毎日のケアが重要です。髪と髪を育てる頭皮を守ることがポイント。髪は保湿、頭皮は清潔にすることを心がけてください。

また、バランスのよい食事でも髪を元気にします。肉類・魚類・大豆製品などに含まれるたんぱく質、野菜やナッツ類に含まれるビタミン・ミネラル、ほうれん草や貝類に含まれる鉄分は、髪にとっても大事な栄養素です。

健康な髪はそのままでもステキ。ヘアスタイルを変えてみたり、ヘアアレンジを工夫したり、髪でオシャレを楽しむこともできます。いためないようにしましょう。

メモ

## ヘアアレンジ

元のヘアスタイルに手を加えて、別のスタイルにすること。結ぶ、まとめる、編むなどのほか、ピンやバレッタなどを使ったものもある。



コラム

## 髪も日焼けする

紫外線ケアは、肌だけでなく髪にも必要。紫外線は髪の中まで入り込み、髪の主成分であるたんぱく質にダメージを与え、ごわついたり、ツヤがなくなったりする。

なるべく帽子や日傘を使って防ぐようにしましょう。ぬれた髪は紫外線を吸収しやすいので、海やプールに行ったときも、できるだけ乾いた状態にしておくとうまい。



イメージが変わるかな〜



あれ？

なんかヒリヒリしてきた



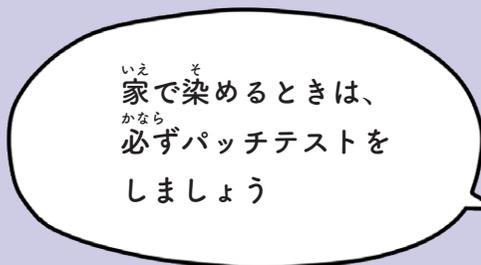
うわー



寝ぐせヤバッ！



いつまでやってるの！ちこくするよ！



家で染めるときは、必ずパッチテストをしましょう



ドライヤーやヘアアイロンも使い過ぎは髪をいためますよ