

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。
気にならない人は、そのままでもいいのです。

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。
2巻では、スキンケアや
メイク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 肌の悩みや疑問を解決！——04

- Q1 ニキビはどうしてできるの？——06
- Q2 ニキビができたらずればよい？——07
- Q3 ニキビを防ぐには？——07
- Q4 皮ふってどんなもの？——08
- Q5 肌質とは？——09
- Q6 どうして肌が荒れるの？——10
- Q7 肌荒れを防ぐにはどうすればよい？——11
- Q8 お風呂はボディケアに効果がある？——11
- Q9 日焼けとは？——12
- Q10 紫外線は日焼け以外に、どんなトラブルを起こすの？——13
- Q11 日焼け止めをぬると、日焼けしないのはなぜ？——13

日焼け止めの選び方、使い方は？——14

- Q12 日焼け止め以外に、紫外線を防ぐ方法は？——16
- Q13 紫外線対策は、毎日した方がいいの？——17
- Q14 日焼けしてしまったら、どうすればよい？——18

Part 2 メイクの悩みや疑問を解決！——20

- Q15 メイクを安全に楽しむには？——22
- Q16 コスメの効果って？——23
- Q17 まゆ毛は、どう整えればよい？——24
- Q18 カラーコンタクトレンズ、度なしならカンタンに買えるの？——24
- Q19 一重まぶたを二重にしたい——25
- Q20 つけま、まつエクとは？——25
- Q21 メイクの落とし方は？——26
- Q22 海外のコスメを使っても大丈夫？——27
- Q23 家族や友だちのコスメを借りてもいい？——27
- Q24 肌トラブルが起こったらどうすればよい？——28

気を付けよう！ダイエット関連の不当表示——30

さくいん——31 みなさんへ——31

日焼け止めの選び方、使い方は？

買いに行こう

① ドラッグストアの日焼け止めコーナー

たくさんあるなあー

どれにしよう？

しあが「リヤめり心地で選ぶのもよいですが」「パッケージ」に書いてあることにも注目してみてください！

SPF? PA?

これはなに？

SPF=UVBを防ぐ効果
PA=UVAを防ぐ効果

ジェル・クリーム・ローション・スプレー・パウダー・スティックなどいろいろなタイプがある

③ なるべく肌にやさしいものかいいな

ベビー用とか...

日焼け止めにはケミカルタイプとノンケミカルタイプがある
肌への刺激成分が少ないノンケミカルがおすすめ

ベビー用にも両タイプあるのでよく見てね

④ ウォータープルーフって...

汗かいても落ちない？

ウォータープルーフは水や汗に強いタイプ
UV耐水性 ☆/☆☆と表示されているものもある

水に強いということは落としにくいということ！
おけんで洗い流せるものにしましょう

② 数字や+が「多くなるほど」紫外線を防ぐ力が強くなりますか？

肌への負担も大きくなります

使ってみよう

① 顔につける

商品に書いてある使用量を手に取る

顔全体にむらなくのばす

同じ量をもう一度つける

※洗顔後は保湿してからつける

② 体につける

腕なら、肩からひじまで表側と裏側に
ひじから手首まで、表側と裏側にしっかりなじませる

首や耳にもぬりましょう！

③ つけ直す

泳いだり、汗をかいてタオルでふいた後は必ずつけ直す

2〜3時間おきにつけ直すと効果的！

④ 落とす

石けんやボディソープをよくあわ立て、やさしく洗い落とす

水で落ちないタイプはクレンジング剤を使って落とす

落としきれないといふと、肌トラブルが起こることも...
しっかり落としましょう！

Part 2

メイクの悩みや疑問を解決!

