

うちのくらしのーと



なんだか、手が
ガサガサしてきちゃった。
ヒリヒリしたり、かゆかったり…。
どうしたらいいの？

うんうん…

なんども手をあらったり、
アルコールしょうどくしたりしていると



かんそうして
ガサガサになったり、
きれたりすることが
ありますね。

だいじなことは ふたつ！

手あらいのあとしっかり
手をふくこと。



ゆびとゆびのあいだも
ていねいにふいておこう。

みずが のこっていると
かんそうしやすいのです。

クリームをぬること。



手をあらったあと、ぬるまえ、
あさ出かけるまえ…。

クリームが
手をまもってくれます。

どんなクリームがいいかは、
人によってちがいます。



おとうさん、おかあさんや、おいしゃさんに そうだんしてみてね。