



// からっ風が強く寒い季節、気づかぬうちに肌のうるおいバリアが弱まっている //

## それって 乾燥肌のサインかも!?

6つの質問に答え体調をチェックしよう！



最近、肌がつっぱる感じが  
増えてない？

洗顔後すぐにカサつくのは、  
うるおい不足のサイン！



屋外で風に当たると、  
肌がピリピリしたり、  
刺激を感じたりする。  
群馬のからっ風は強烈だよね。



ボディクリームや保湿剤を  
「まあいいか」でサボってない？

1日くらい…って思っているうちに乾燥が  
進行することも。



かゆみ・赤み・ひび割れを  
感じる日が多い？

肌が「守って！」とSOSを出している状態かも。



暖房の効いた部屋で  
長時間過ごしている？

エアコンの風は気づかぬうちに  
水分を奪っていくよ。



水をあまり飲んでいない、  
湯船に浸からない生活？

体の内側からの水分不足も、乾燥を悪化させる  
大きな原因！

### 3つ以上、当てはまる人は…



乾燥肌が進むと、カサつきや粉ふきだけでなく、かゆみ・赤み・メイク崩れなど、毎日の不快感につながることも…。暖房の使用時間が増えたり、保湿ケアをサボりがちだったりしたら要注意！まずは、入浴後すぐの保湿や、室内の湿度キープ、こすらないスキンケアを意識してみよう。水分補給や軽いストレッチでめぐりをよくし、心と肌がホッとできる時間を増やせば、お肌のうるおいバランスはきっと整ってくるはず！

※病気の可能性の有無を示唆する目的でつくられたものではありません。健康に不安がある方は医師にご相談ください。



はにわ君のストレッチや、  
つるさんのレシピもチェックしてみて！

健康ながらだづくりに効果的な情報が満載だよ。