

パサパサ髪にならない

シャンプー方法

髪の状態を良くするには、頭皮の状態を良くしましょう！
少し専門的なことを言うと、髪の毛って実は「すでに活動を終えた細胞」なんです。毛根で髪の毛がつけられたら、あとは自然に傷んでいくだけ…。だから毛先ばかり気にしても、髪の毛が生まれる場所(=頭皮)をケアしなければ意味がないんですよ。

頭皮を清潔にする「正しいシャンプー方法」で、どんどん美髪ガールになりましょう♪

1 入浴前にブラシで軽く髪の毛の汚れを落とす



2 髪をよくゆらし、シャンプーを手で泡立てる



3 シャンプーを頭皮につけ、指の腹でやさしく洗う



4 時間をかけてよく流す



※毛先ではなく、頭皮を中心にね！

パサパサしないブラッシング

いきなり頭のとっぺんからとかすのではなく、髪を傷めないよう毛先から順にとかすのがコツ。1日に1~2回、いいいにブラッシングすると、頭皮の油分が毛先まで広がって、しっとり髪になれるんです♡



ブラシ選びのポイント

- ブラシの目が粗いもの
- 頭皮に当たる部分がとがっていないもの
- クッション性のあるもの
- 静電気防止には木製のブラシが◎

頭皮を元気にして美髪をキープしましょうね♪



トリートメントのプチ知識&使い分け

リンス	コンディショナー	トリートメント
シャンプー後、髪の毛の表面を保護するアイテム。	リンスとトリートメントの中間的なアイテム。	髪の毛の栄養分を補うアイテム。

- ★小中学生のうちは、リンスやトリートメントを使わなくてもOK！
- ★これらのアイテムを頭皮につけないこと
- 毛先を守るアイテムだから

- ★パサパサ髪が気になる子には、お風呂の外で使うトリートメントがおすすめ！
- トリートメント剤を毛先だけに付けるから

★トリートメントのつけ方のコツ

- 頭皮から5~10cm以上はなれた部分につける
- 手にとって、毛先をつまむようにつける
- つけすぎNG！パッケージに書かれた分量を守る



その他気を付けたほうが良いこと

- 夜寝る前は、髪をしっかりと乾かしてから眠る
- 髪を強く結ぶポニーテールなどは、毎日つけない
- 3食しっかり食べて、ストレスをためない

- なま乾きのままだと、イヤなニオイ&痛みの原因に！
- 髪にクセがつく、薄毛になるなどの心配が！
- 体の健康は、髪の健康にもつながります☆

もう「犬の毛」なんて言わせない！ほめられ髪を目指して…友の戦いは続くっ！

教えてくれたのは

All About「髪の悩み・対処法」ガイド
理学博士 北澤 秀子先生

ヘアケア製品開発のお仕事や、髪の毛に関する本の出版など幅広い分野で活躍している先生だよ！
インターネットの人気情報サイト「All About」でも、ヘアケアに関する回答者をされています☆
<http://allabout.co.jp/gm/gp/236/library/>



今回のお悩み

冬のパサパサ髪をどうにかした〜い！

Q1 どうして冬は髪の毛がパサパサするのですか？

冬のパサパサ 1
髪が広がる！

冬のパサパサ 2
これってマフケ？

冬のパサパサ 3
静電気がスゴイ！

A 空気の乾燥、もしくは普段のケアが間違っているせいかも…！

シャンプーを
見直そう！

トリートメントを
見直そう！

ブラッシングを
見直そう！

冬は気温や湿度が下がり、暖房器具を使用することもある、屋外も家のなかでも乾燥しやすい環境です。ただし小中学生のうちは、そこまでひどく乾燥する人は少ないはず……。
「それでもパサパサなんです!!」って悩んでいる人は、もしかしたら普段のヘアケアが間違っているのかも？もう一度、ケア内容を見直してみようね♪

知ってるようで知らなかったΣ(̄ ̄ ̄) “シャンプーの落とし穴”をCHECK！

☑ シャンプーは「髪を洗う」のではなく「頭皮を洗う」もの

☑ シャンプーは基本、2~3日に1回でOK！

☑ よく泡立つシャンプーに要注意！

毛先ばかり洗っても、どんどん髪が乾燥するだけ。シャンプーは本来、頭皮(=地肌)の汚れを落とすアイテムなんです。毛穴まわりの汚れをとかすように、指の腹でやさしくマッサージしながら洗きましょう♪

頭の汚れを落とすのは、2~3日に1回で充分！どうしても汗やニオイが気になる人は、シャンプーを使わず、ぬるま湯で洗い流すのがおすすめです。洗いすぎは、あなたの髪を傷めてしまいます……!!

よく泡立つシャンプーは、それだけ汚れを落とす力が強いということ。強いシャンプーを毎日たくさん使っていると、髪に必要な油分まで落としてしまい、パサパサ髪の原因に。使う量や回数を調整しましょう！