

手あれの原因は洗いすぎ？

風邪やインフルエンザの流行が気になる季節、予防のために手を洗う回数が増えていますか？

手の洗いすぎは、肌を守る皮脂膜を洗い流し肌を乾燥させるため、手あれの原因に。1日に何度も手を洗う必要はなく、『外から帰った時』『食事前』『他人と接した時』に洗うのが風邪予防に効果的です。外から帰った時には、殺菌作用のある石けんで念入りに手

を洗い、それ以外は水で流すだけか、低刺激の石けんを使うようにしましょう。また、肌の弱い人は消毒用のアルコールでも手あれを起こすことがあるので、使用は控えめに。

洗いすぎに注意して、手洗いの後はハンドクリームでケアしておけば、乾燥しやすい冬も手あれを気にせず過ごせますね。



キッチンの頑固な油汚れにはラップが大活躍！

なかなか落ちない頑固な油汚れ、あきらめてしまっている方も多いはず。キッチンにこびりついた油汚れは、ラップを使えばカンタンきれいに落とせます。

●準備するもの
油汚れ用洗剤、ラップ



●汚れの取り方

- ①汚れに直接、油汚れ用洗剤をかける。
- ②上からラップを貼り付けて、10～15分間放置。
- ③ラップの上から指でふれて汚れが動いたら、ラップをはがして水で固くしぼった布でふきとる。



壁や窓の汚れには、まず洗剤を含ませたキッチンペーパーを貼り、さらにラップを貼りつける方法も。洗剤が垂れるのを防ぎ、汚れがより浮きやすくなります。あきらめていたしつこい油汚れを今年は一気にピカピカに。

