

우리 피부를 아름답게 가꾸어요!

피부도 숨을 쉬어요.
깨끗이 씻어 주고 잠을 많이 자고,
물을 많이 마시면 피부가 탱글탱글해집니다.
물론 따가운 햇빛을 피하고,
음식도 골고루 먹으면 더더욱 건강해져요.

엄마 화장품을 함부로 쓰면 안돼요

빨간 립스틱, 파란 아이섀도 등 어른용 색
조화장품은 어린이 피부에 나쁠 수 있어
요. 페이스페인팅도 피부에 해롭기는 마
찬가지예요. 물감으로 덮어버리면 피부
는 숨을 쉬지 못해서 괴로워요.

피부가 좋아하는 음식을 골고루 먹어요

야채와 과일을 골고루 먹어야
건강한 피부를 가질 수 있어요.
물을 충분히 마시고 적당한 운
동으로 땀을 내면 피부가 생기
있어져요.

규칙적으로 자고 일어나는 습관을 가져요

우리가 자는 동안에 우리의 몸은 키
가 크고 피부가 건강해지는 호르몬
을 만들어내요.

깨끗이 씻어요

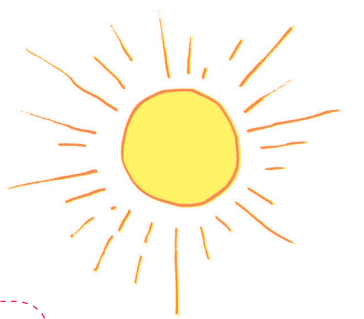
피부를 제대로 씻지 않으면
지저분하고 피부염이 생길
수 있어요. 그러니 머리부터
발끝까지 피부를 깨끗하게
해주세요.

따가운 햇빛은 피해야 해요

햇빛의 자극이 심하면 피부가 화상을
입은 것처럼 될 수 있어요. 야외활동
이 있는 날에는 자외선 차단제를 발
라서 피부를 보호해줘야 해요.



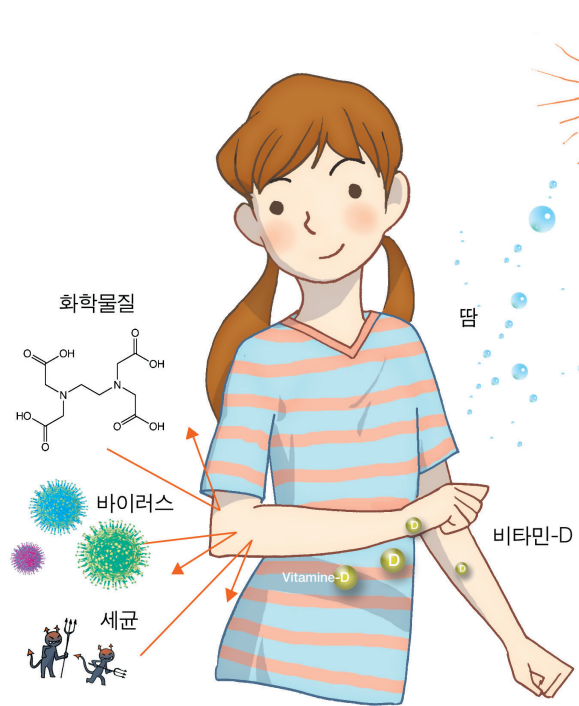
- ★ 자외선에 민감한 어린이들은 야외활
동을 하기 전에 자외선 차단제(선크
림)를 발라주는 것이 좋아요.
- ★ 햇볕이 있는 곳으로 나가기 30분 전
에 충분한 양을 골고루 꼼꼼히 펴발
라 줘요.
- ★ 눈 주변은 피해서 발라야 하고, 절대
눈을 비벼서는 안돼요.
- ★ 집에 돌아오면 깨끗이 씻어서 닦아
내야 해요.



피부는 어떤 일을 할까요?

피부는 머리에서 발끝까지 우리 몸을 둘러싸고 있는 가장 넓은 기관이에요.
 피부의 가장 중요한 역할은 바깥으로부터 세균, 바이러스 등이
 우리 몸에 들어오는 것을 막아주는 것이예요.
 또한 우리는 피부를 통해서 뜨겁고, 차갑고, 따갑고, 부드러운 감각을 느낄 수 있어요.

피부는 날씨가 더울 때에는 땀을 내어서 우리를 시원하게 해주고,
 추울 때에는 땀구멍을 좁혀서 체온을 유지해 주기도 해요.
 그 외에도 피부는 우리의 몸을 건강하게 지켜주기 위해서 많은 일들을 하고 있습니다.



어린이 피부는 어른 피부와 어떻게 다를까요?

- ♥ 윤기가 나고 피부가 깨끗해요.
- ♥ 피부가 얇고 연약해서 자외선에 많이 노출되면 위험해요.
- ♥ 움직임이 많아서 땀이 많이 나요.
- ♥ 코밀은 콧물이 흘러서 거칠어지기 쉬워요.
- ♥ 벌레에 물리면 크게 붓기도 해요.
- ♥ 상처가 났을 때에는 흉터가 남지 않도록 잘 치료해야 해요.

뚝뚝하게 화장품 사용하기

화장품 안전사용 7계명

1 화장품을 사용할 때는 손을 깨끗이 해요

씻지 않은 손으로 크림을 덜어내면 안돼요. 크림과 같이 일정량을 덜어서 사용하는 화장품은 깨끗하게 관리된 도구를 사용해요.



2 화장품은 장난감이 아니예요

엄마 화장품을 재미삼아서 바르지 않도록 해요. 어른용 화장품은 어린이 피부에 맞지 않아요. 또한 장난감 화장품을 얼굴이나 손톱에 바르면 안돼요.



3 화장품을 친구들과 함께 사용하는 것은 위험해요

하나의 화장품을 친구들과 함께 사용하면 세균이 옮겨 갈 수 있어요. 판매점의 테스트용 제품을 사용할 때에도 일회용 도구를 반드시 사용해요.



4 화장은 바르는 것보다 씻는 것이 더 중요해요

화장품을 피부에 발랐다면 깨끗이 씻어줘야 해요. 먼저 손을 씻고, 따뜻한 물을 사용하여 비누로 골고루 씻어요.



5 화장품을 사용한 후에는 뚜껑을 바르게 꼭 닫아요

화장품을 사용한 후에는 뚜껑을 반드시 닫아서 보관해야 해요. 뚜껑을 닫지 않으면 먼지나 세균이 섞여서 오염될 수 있어요.



6 화장품은 햇빛을 피해서 서늘한 곳에 보관해요

화장품은 햇빛을 피해 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋아요. 가방 속에서 마구 굴러다니지 않도록 잘 담아서 다녀야 해요.



7 화장품의 사용기한을 지켜요

사용기한이 표시된 제품은 반드시 기간 내에 사용해요. 화장품 냄새가 변하거나 모양이 달라진 경우에는 더 이상 사용하지 말아야 해요.



어린이는
화장을 안해도
예뻐요~

소중한 내 피부를 위한 뚝뚝한 화장품 사용법