

スキンケア表

☆に色をぬったりシールをはったりして、がんばろう！

塗るところ																
日にち		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
1週目																
2週目																
3週目																
4週目																



頭 ☐ 毎日()
☐ () 日に1回()
 その他の日は()

顔 ☐ 毎日()
☐ () 日に1回()
 その他の日は()

体 ☐ 毎日()
☐ () に1回()
 その他の日は()

* 悪化した場所は()を1週間塗ってから
 () 日に1回()を塗る。

顔

ロ：ロコイド
 プ：プロトピック



1回量：人差し指で1節半



体

①：リンデロン+ヒルドイド
 ②：ネリゾナ+ヒルドイド
 ③：プロトピック+ヒルドイド
 1回量：小さじスプーン()



保湿

ホ：ヒルドイドソフト
 ヒロ：ヒルドイドローション
 ヒフ：ヒルドイドフォーム



頭

リロ：リンデロンローション



