ほけん通信

インフルエンザがあなたの家族をねらっています。今こそ健康な生活をしつかり手洗い！

かぜ予防

毎日しよう のどをきれいにして かぜを予防する うがい

かぜをひきやすい季節になりました。かぜの予防は、まずうがいからといわれるように、うがいは、のどについたかぜのウイルスを洗い落とすことから、かぜの予防に効果があるといわれています。かぜがはやっている時だけでなく、毎日のうがいを習慣づけることが大切。さあ、今日から始めましょう。

のどについたかぜウイルスを洗い流します。

のどを丈夫にします。

上手なうがいの方法

上をむいて、大きく口をあけ、のどのおくまで水が入るようにして、ガラガラします。

ガラガラうがいの前後にはブクブクうがいをしましょう。

水をはく時は洗面台に顔を近づけ、周りを汚さないようにしよう。

かぜがはやっている時は、1日に何回も、うがいをした方がよいでしょう。

最低でも、朝の洗顔の時、外から帰った時、寝る前、の1日3回はうがいをしましょう。

朝の洗顔の時、外から帰った時、寝る前、それぞれうがいをしたら色をぬりましょう。また、その他の時にも、うがいをしたら、その他のところをぬりましょう。毎日ぬれるように、がんばりましょう。

日付																													
朝の洗顔の時																													
外から帰った時																													
寝る前																													
その他																													