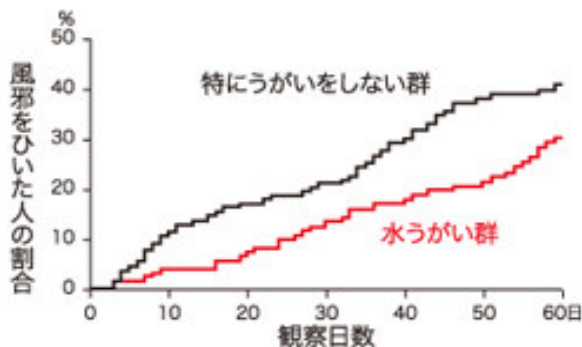


感染症予防(うがい)について

うがいの有効性

- ・うがいのかぜ予防効果について行われた研究*によれば、水道水でのうがいにより、うがいをしない場合に比べ、風邪の発症確率が4割ほど低下すると報告しています。



(* 京都大学・川村教授ら、米国予防医学会機関誌、2005)

うがいの種類

口の中の洗浄

- ・ぶくぶくうがい
- ・水を含んで口を閉じ、ほほを膨らませたり、元に戻したりを繰り返す、すばやくすすぐ。

のどの洗浄

- ・がらがらうがい
- ・水を含んで口を開け、上を向いて「あー」と声を上げ、うがいをする。

うがいの方法

- 1 水やぬるま湯コップに入れます。これを3回に分けてうがいをします。
- 2 1回目は、水を口に含み、口の中の食べかすを取り除くように唇を閉じて、頬を膨らませたり元に戻したりして「ぶくぶく」と口の中を洗います。
- 3 次に上を向いて、「あ〜」と声を出して、のどの奥まで水がいきわたるように「がらがら」と15秒ぐらい強くうがいをします。
- 4 仕上げにもう一度、3と同じように、「がらがらうがい」を繰り返します。
- 5 帰宅時、人混みから出た後、のどに不快感があるときなどに行いましょう。

<ぶくぶくうがい>



<がらがらうがい>

