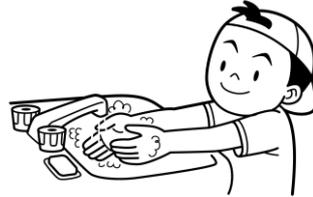


# 正しいうがい方法



① まずは手を洗いましょう



② コップに水またはぬるま湯を用意します。



③ ぶくぶくうがいをします。

口の中のウイルスや食べカスを取り除くため、比較的強く口をゆすぎます。



④ ガラガラうがいを2~3回します。

天井を向いて口を開けながら、約15秒間程度のどをゆすぎます。この時、「あ〜い〜う〜え〜お〜」などと声を出しながらゆすぐのも効果的です。



※風邪の予防には、水うがいだけでも十分効果的です。