

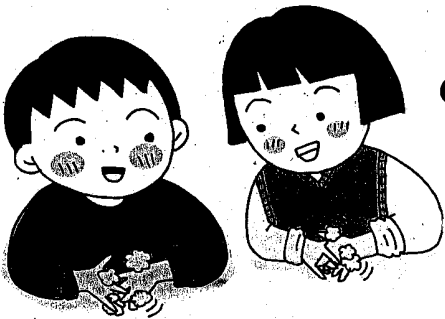
# ほけんだより

## 2月号

1年2組 佐藤 亨哉

手あらいと  
セツトで  
うがい

今、インフルエンザが流行っているのだから、自分がかかる前に手洗いうがいをしましょう！！



うがいをすると、

こんないいことが！



### ◎ブクブクうがい

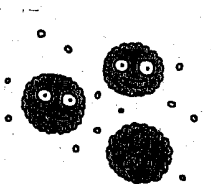
口をじじたまま、少し強めに口の中をゆすめます。口の中に残っている食べ物のかすなどをとりのぞけます。



・のどのねんまくがよわ弱まるのを防ぐ



・のどの痛み、せきをおさえる



・ホコリなどを洗い流す



### ◎ガラガラうがい

上を向き、なるべくのどの奥までとびくようにして口をあけ、「ガラガラ」と音を出せるような感じで15秒くらい続けます。



・口の中には細菌がつきにくくなる



・口の中をきれいにして、においを防ぐ



・しげきによって血のめぐりがよくなる