

みんなで予防 ひとりひとりの心がけ

うがいをしよう

乾燥しているとき・人混みや外から帰ったとき・
食事後のハミガキができないとき・朝起きたとき



うがいその1

コップに水を汲んで
まずは口の中を清潔にするため
強めに「ブクブクうがい」



うがいその2

次はのどの中を清潔にするため
「ガラガラうがい」を15秒
しっかりと上を向き
のどの奥に水が届くように



うがいその3

②の「ガラガラうがい」を
もう一度します

シンクの水は流しましょう

うがい時のコップは共有しないで、清潔に洗いましょう