

## 正しいうがいの仕方

|     |   |
|-----|---|
| 著者  | 山田 真衣   |
| 雑誌名 | 新潟日報 上越かわらばん  |
| 巻   | 1810  |
| ページ | 2-2   |
| 発行年 | 2016-09-04  |
| URL | <a href="http://hdl.handle.net/10631/00001350">http://hdl.handle.net/10631/00001350</a> |

その後吐き出させる様子  
と似ていることから呼ば  
れるようになったそうで  
その水を使ったとしても、  
自己流のうがいでは、効  
果が半減します。正しく  
「お」の口のカタチは

厚生労働省が最近作成  
したインフルエンザ予防  
啓発ポスターは、手洗い  
とマスクを勧めており  
「うがい」の標記はあり  
ません。残念なが  
ら、うがいによる

予防効果は実証されてい  
ます（参考文Ⅱ 献里村一  
成著「うがいによる風邪  
塩水、うがい薬、重曹水、  
緑茶、紅茶などいろいろ  
正しいうがいの仕方  
を届けることができま  
す。以下通りで  
す。」）

県立看護大学 小児看護学助教

山田 真衣

正しいうがいの仕方

①うがいの前に口をゆす  
②発声をしながらうがい  
をする

③ペットと吐き出すタイミ  
ング

基本的には10〜15秒ほ  
うがいをしたら吐き出  
してください。最低3回  
行えば完了です。

これからの季節、正し  
いうがいをして風邪予防  
に努めましょう。

しかし、一般的な風邪  
の場合、水でうがいをし  
たグループはしないグル  
ープより発症が約40％減  
ったという研究報告があ  
り、うがいによる風邪の

良川で行われる鮎漁で有  
道水です。手軽にいつで  
も継続的にできることが  
まず。口の中には様々な  
菌がいるので、それらを  
先に排出することが大切  
です。

名な「鵜飼」が語源と言  
も継続的にできることが  
まず。口の中には様々な  
菌がいるので、それらを  
先に排出することが大切  
です。

われていきます。ガラガラ  
大切です。

注意していただきたい  
先には排出することが大切  
です。

のは、どのようなうがい  
です。

話します。

話します。

話します。

話します。