

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

予防効果は実証されてい  
ます（参考文Ⅱ 献里村一  
塩水、うがい薬、重曹水、  
とで、一層の風邪予防に  
繋がります。

効果的なうがいをするこ  
水がこぼれにくいので、  
「お」と発声しながら

啓発ポスターは、手洗い  
とマスクを勧めており

成著「うがいによる風邪  
の予防効果」。そこで今  
緑茶、紅茶などいろいろ

正しいうがいの仕方を  
すことで、のどの奥へ水

分を届けることができま  
す。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

③ペツと吐き出すタイミ  
ング

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

「うがい」の標記はあり  
回は、うがいについてお

思い浮かびます。しかし、  
ご存じですか？ 方法

は、以下の通りで  
す。

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。

## 正しいうがいの仕方

県立看護大学 小児看護学助教 山田 真衣

話します。

うがいは、岐阜県の長  
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  
大切です。

①うがいの前に口をゆす  
最初に口全体をゆすぎ  
ます。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。

②発声をしながらうがい  
をする

うがいは、岐阜県の長  
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  
大切です。

①うがいの前に口をゆす  
最初に口全体をゆすぎ  
ます。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。

②発声をしながらうがい  
をする

うがいは、岐阜県の長  
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  
大切です。

①うがいの前に口をゆす  
最初に口全体をゆすぎ  
ます。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。

②発声をしながらうがい  
をする

うがいは、岐阜県の長  
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  
大切です。

①うがいの前に口をゆす  
最初に口全体をゆすぎ  
ます。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。

②発声をしながらうがい  
をする

うがいは、岐阜県の長  
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  
大切です。

①うがいの前に口をゆす  
最初に口全体をゆすぎ  
ます。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。

②発声をしながらうがい  
をする

うがいは、岐阜県の長  
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  
大切です。

①うがいの前に口をゆす  
最初に口全体をゆすぎ  
ます。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。

②発声をしながらうがい  
をする

うがいは、岐阜県の長  
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  
大切です。

①うがいの前に口をゆす  
最初に口全体をゆすぎ  
ます。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。

②発声をしながらうがい  
をする