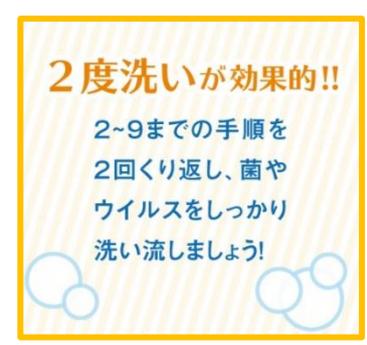


栄養ニュース



風邪やインフルエンザが流行る時期になってきました！
手洗い・うがい、マスクの着用を行っていると思いますが、それは正しい方法ですか？
今一度、確認してみましょう♪

できていますか？ 正しい手洗いの方法



爪を短く切っておくことや手洗い前に時計や指輪を外しておくことも大切!

手洗いの次は・・・うがい！

①うがいをする前に手を洗う！



②ブクブクうがいを1回する



水を口に含み
左右交互に
頬をふくらませ
15秒ほど
ブクブクとゆすぐ

③ガラガラうがいを2回する



水を口に含んで
上を向いて15秒ほど
ガラガラうがいを
して吐き出す。
これを2回！

うがいをし過ぎてしまうと正常な粘膜も洗い流してしまい、
喉を痛めてしまう原因にもなるため、やりすぎには注意しましょう！



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →