

冬本番とやりあろうとインフルエンザの流行月にするように
なりました。この冬元気と暮らすためには日々の生活習慣が
大切です。初歩的な予防法ですが「うがい」は、風邪、インフル
エンザの予防に効果と期待することができます。

大塚のメルマガを巻きたり内容によれば水うがいをするだけで風
邪の発生と4割も減らすことができると言います。

これから受験を迎えるキミも冬休みに楽しい予定を立てるキ
ミも さあ 今日からうがいを習慣化してこの冬元気に乗り
切らしましょう。

うがい海は何がしい？

水道水でも良い効果があり、水道水に含まれる塩素
がちゃんと、細菌効果を生み出しているそうですよ。
お水お水は、はいお水！ 念があるエロガロガロアキ
ムカドという成分がインフルエンザウイルスの活動を
よめる効果があるといわれています。また、ぶくぶくうがい
時には虫歯予防にもなるので一石二鳥です。
30分間は 唾液が殺菌のしやすくなる効果に口内
がウイルスが付きやすくなるおそれもあるそうです。

効果的な うがいの 方法！

1 ぶくぶくうがい！



口の内の汚れを取り除くことが出来る！！

2 だらだらうがい！



天井と見ればから一息にガラガラガラ！！

3 そう一度ぶくぶく！



だらだらうがいで残った細菌を一掃！！

いつしたらいいの？

「外から帰ったら手洗いが必要」と言うように外出後は
外装中に集むウイルスが口・鼻の道等に付着して
います。体の中に入らないうがいを手洗いと
並行して、付着したウイルスは時間が経つ
と 平ら・ホコリ等とエロガロガロアキムカドを
通して血管に入り込むのが多いと感染してしま
います。向かて風邪やインフルエンザが
流行しはじめたらうがいのタイミングに
うがいをすることでウイルスが
増殖する前に抑えることが
できると言います。

元気に冬を越すために...

うがいをしよう！

