

健康で若々しく！感染も予防しましょう！

～ 元気・笑顔・つながろう♡99～

1, 手洗いは30秒♪

好きな歌をワンコーラスうたいながら

食事の前後、出かけた後、お手洗いの前後
くしゃみ、鼻をかんだ後、いつでもどこでも…

2, 朝起きたらまずはグチュグチュウがいを！

グチュグチュウがいをした後に、ガラガラうがい、
お茶でもOK、うがい薬を使用するとなおOK

3, お出かけの際はマスク着用、人との距離は2m

4, 誤嚥予防のトレーニング～1セット10回～

あ、い、う、べー——

べー——で舌を思い切り出す、左右に舌を

5, 鼻から息を吸い込んで、

口をすぼめてゆっくりと吐く



すべての皆様が
元気に笑顔で
長生きできますように♡

歌う看護師 入山アキ子

