

『インフルエンザの流行に注意しましょう!』

ほ

っとクリニック vol.108

町立金山診療所 ☎52-2915

季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。特にこれから春にかけては、インフルエンザが流行しやすいシーズンでもあります。そこで今回は、日ごろの健康管理に役立ててほしい「うがい」についてお知らせしたいと思います。

▼正しいうがいの仕方

①うがいの前に手洗い

手を洗わずにうがいをするとう菌がコップや水から入り込んできます。必ずうがいの前にしっかり手を洗いましょう。

②うがい前に口をゆすぐ

口に含んだ液体（水等）を「グジュグジュ」と口全体でゆすいでから吐き出します。口の中にはさまざまな菌があるので、きれいにすることが大切です。

③うがいをする

水などを口に含んでから上を向きましょう。「オ～」と発音しながらうがいをするとう喉の奥まで届きます。

④水などを吐き出すタイミング

口に含んだ水等の冷たさがなくなったら、吐き出しましょう。最低3回はしましょう。

▼注意すること

- 水を飲んでむせる方は無理にうがいをしないようにしましょう。
- 口の中をきれいにしたい時は、綿棒や口腔シートで拭き取りましょう。
- 年配の人は、うがいをする時の姿勢に気を付けま



日頃の健康管理は「手洗い・うがい」から!

しょう。頭を上に向けてうがいをしますが、気管や食道に液体（水等）が入らないように少量で行いましょう。

- 予防目的であれば薬液を使わず、水が効果的です。
- うがいが出来ないときは、こまめに飲み物を飲み、保湿する事が大切です。マスクの着用もお勧めです。

うがいをする事により、インフルエンザになりにくい体にしていきましょう。また、なるべく人ごみを避ける、マスクを着用する、手洗いをこまめにする事もインフルエンザ予防に大切なことです。

また、当診療所でも早めのインフルエンザワクチン接種をお勧めしています。接種をご希望の方は、事前に電話などでご連絡くださるようご協力をお願いいたします。

町立金山診療所

主任看護師 正野 亜津子



Shot 6

漆野

今月は、高橋さんに案内してもらいながら、漆野地区を取材しました！八坂神社や漆野分校の跡地などを見学しながら、漆野の歴史などをたくさん教えて頂きました。また、漆野いんげんを栽培されている荒木さんのお宅にもお邪魔させてもらい、実際に漆野いんげんを見せて頂きました。たくさんお話をした中で私が一番心に残ったのは、「急いで生きなくていい、まわり道も大切だよ」という高橋さんの言葉です。肩の力がふっと抜けた気持ちになりました。ありがとうございました！

