

キタバ



第156回 通信

冬に向けての体づくり

気温が大きく変化し、体調を崩しやすくなる時期がやってきました。

今回は、冬に向けての体づくりにかせない予防の1つである『手洗い・うがい』について、改めて説明させて頂きたいと思います。

・手洗い

まずは流水で手をぬらし、石けんを泡立てます。その後、『手の平』『手の甲』『両手の指の間』『指先』『親指』を洗って

きます。『指先』はもう一方の手の平でこすると洗いやすくなります。

手洗いの際、洗い残しが多い部分は『両手の指の間』『指先』『親指』です。20秒以上かけて、ゆっくり、丁寧に洗うことがポイントです。

・うがい

口に適量の水を含み、正面を向いたままブクブクうがいをして口の中をきれいにします。次にもう一度口に水を含

み、顔を上に向けてガラガラうがいをして喉の奥のウイルスやほこりを取り除きます。

「手洗い・うがい」を毎日行うことにより、自身だけでなく、自身の周りの人の健康にもつながります。冬に向けて体を整えて、元気に冬の季節を乗り越えましょう。

キタバ薬局 国分店

薬剤師 山本夏



●キタバ薬局

- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423
津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085
金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131
西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399
くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

- エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654
向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索