

# 正しいうがいで感染予防！！

菌やウイルスの侵入を防ぐための正しい「うがい」のやり方を知っていますか？正しいやり方と手順で感染予防しましょう。

うがいのタイミングは、帰宅時・人混みから出た後・のどが乾燥してイガイガする時・空気が乾燥している時にやるといいみたいです。

## うがいの仕方

- 1 コップに水を用意して  
水道水でOK
- 2 口に半分ぐらいの水を含み
- 3 正面を向いたまま「ブクブク」と  
口の中の食べかすを浮かせて吐き出す
- 4 もう一度、口に水を含み
- 5 顔を上に向けて「ガラガラ」と  
「あー」や「うー」と声を出して
- 6 「ガラガラ」うがいは2〜3回  
ガラガラ 1回は15秒ぐらい



石川 泰之

小春日和の穂やかな日  
鳥たちが枯れ枝で羽根をやすめていました  
厳しい季節を毎日元気に飛び回り  
寒さを吹き飛ばしてくれます

写真文しげろ

# ちょっといい話し

石川商事

## マイクロバブルバスユニット内蔵型ふろ給湯器

台所リモコン 浴室リモコン

給湯器本体を設置するだけ！  
複雑な工事は必要なし！

専用循環金具

定価 559,680円 (税込)

RUF-ME2406SAW  
専用リモコン MBC-MB240VC  
循環金具 UF-MB1201AL-10A

特別販売価格

50%off

¥ 279,000

工事費別途  
(税込)

株式会社 石川商事

埼玉県越谷市大林607-1

☎ 048(974)4627 ハルハルシアワセ  
フリーダイヤル 0120 - 808048

～ 施工前 ～

～ 施工後 ～



### 浴室改修工事

現場名 I様邸  
工事日数 5日  
施工金額 約100万

### 担当者のコメント

今回は浴室改修工事になります。  
タイルのお風呂場で冬は寒く、  
年数も経っていたので交換する  
ことになりました。  
浴室暖房を付けて、壁には断熱材  
も入っているので暖かいお風呂場  
になりました。  
浴槽も前より広くなり快適な空間に  
なりました。  
何か気になることなど  
ありましたら  
お気軽に  
ご相談下さい。



担当 石川 泰之