

# のどのうるおいを保つための方法はこちら!

こまめに水分補給をしましょう!



のどに優しい  
温かい飲み物を  
意識するのが  
ポイント!

マスクを着用しましょう



鼻うがいをしましょう!



加湿をしたり、湯船に長めにつかりましょう



のどを保湿する事は、風邪の予防や口内環境改善にも効果的です!