

# 上手に「たん」を出してみましょう

1 うがいをします



お口の中の食べかすを流します

2 一口水を飲みます



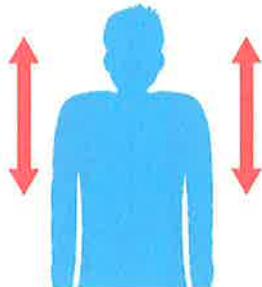
「たん」が柔らかくなります

リラックスしましょう

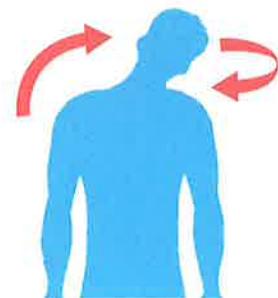
肺のまわりの筋肉が  
ほぐれて、たっぷり空気が  
入るようになります。



3 軽く体操をします



肩の上げ下ろし



首を曲げたりまわしたり



のけぞる

深呼吸しましょう

肺全体から「たん」を集めて  
押し出せるようになります。



4 鼻から息を吸います



5回ほど繰り返す

5 口をすぼめて  
息を吐きます



6 一口水を飲みます



7 大きく深呼吸をした後  
強く咳をして「たん」  
を出します



8 容器に「たん」を  
入れたらフタを  
しっかり閉めて  
よく振ってください。  
3日分「たん」を入れて  
提出してください。

提出日:

月 時 ~

日(曜日)  
時

提出時間:

提出場所:

タバコを吸う方・以前に吸っていた方は「肺門部肺がん」が発生するリスクが高く、レントゲン撮影だけでは見つかりにくいことがあります

『たんの検査』はここにできる「肺門部肺がん」を  
見つけだすことを目指しています!

