

# 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



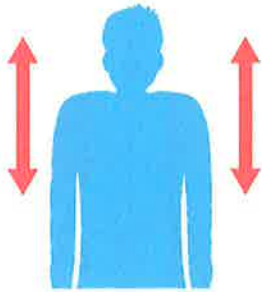
「たん」が柔らかくなります

リラックスしましょう

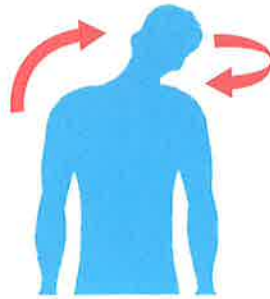
肺のまわりの筋肉がほぐれて、たっぷり空気が入るようになります。



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と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:  
提出時間:  
提出場所:

月 時 ~

日 ( 曜日 )  
時

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』を見つけたすことを目的にしています!

