

正しい「うがい」のしかた



正しい『うがい』をおぼえよう！



1

まずは水を口に
ふくむんだ



2

すこしつよめに
「ブクブク」とゆすいで
はきだそう



3

水を口にふくんで
上をむいてから
のどのおくで「ガラガラ」と
うがいをして、はきだしてね
☆15かぞえてね



4

もういちど③を
くりかえしたら
おしまいだよ

