

# 正しい「うがい」のしかた



正しい『うがい』を覚えよう！



1

水を口に含む



2

少し強めに「ブクブク」と  
ゆすいで吐き出す



3

水を口に含んで上を向き  
のどの奥で「ガラガラ」と  
うがいをする

☆15秒うがいしましょう



4

もう一度、3を繰り返す

