

# 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

