うがいで、のどのばい菌をやっつけよう！！

いしかわ予防戦隊

うつしませんジャー

うがいブルーからのしれい！

じょうずなうがいのやり方だよ。

＜ぶくぶくうがい＞

①水をお口にふくんで

②ほっぺをふくらませたり、もどしたりして（ぶくぶく）

③はきだして

☆3回ぶくぶくしてね

＜がらがらうがい＞

①水をお口にふくんで

②上をむいて、「あ～」とこえをだして（がらがら）

③はきだして

★はい、もう1回！

にんむしゅうりょう

おうちにかえったときは、手あらいもわすれずにね！