

1に「手洗い」
2に「うがい」

ほんなら「お口の体操」も！



1 「うー」と力を入
れすぼめる



2 「いー」と横に
引き伸ばす



3 舌で頬を
左右交互に押す



4 頬を膨らませ、
すぼめる