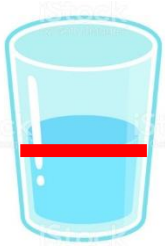
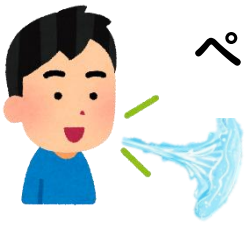
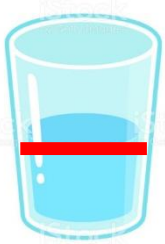
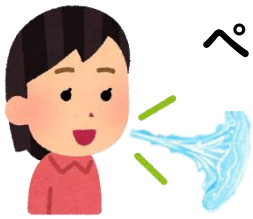
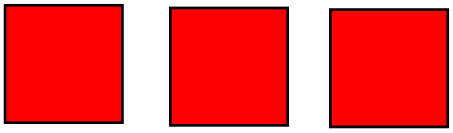
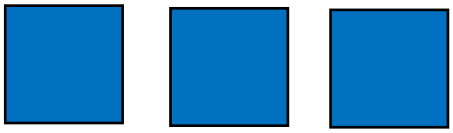
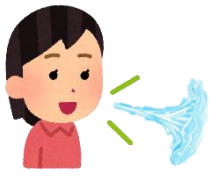
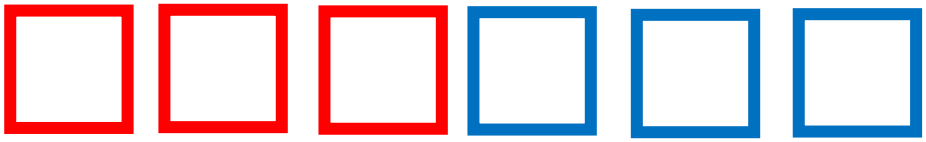
口うがい　の　やり方

	３回やる	
1	コップに水を入れる	 水はすこし
2	水で口をすすぐ	ぶくぶく １２３４５
3	口から水を出す	 ぺっ
4	おわり	

のどうがい　の　やり方

	３回(かい)やる ■ ■ ■	
1	コップに水(みず)を入(い)れる	 水はすこし
2	水(みず)でのどをすすぐ 上(うえ)を見(み)て「あー」	がらがら １２３４５
3	口(くち)から水(みず)を出(だ)す	 ぺっ
4	おわり □ □ □	

うがい　の　やり方

	３回(かい)やる 	
1	コップ(こっぷ)に 水(みず)を 入(い)れる	水はすこし
2	水(みず)で 口(くち)を すすぐ	ぶくぶく １２３４５
3	口(くち)から 水(みず)を 出(だ)す	ぺっ
	３回(かい)やる 	
4	コップ(こっぷ)に 水(みず)を 入(い)れる	水はすこし
5	水(すい)で のどを すすぐ （上(うえ)を見(み)て 「あー」）	がらがら １２３４５
6	口(くち)から 水(みず)を 出(だ)す	 ぺっ
7	おわり