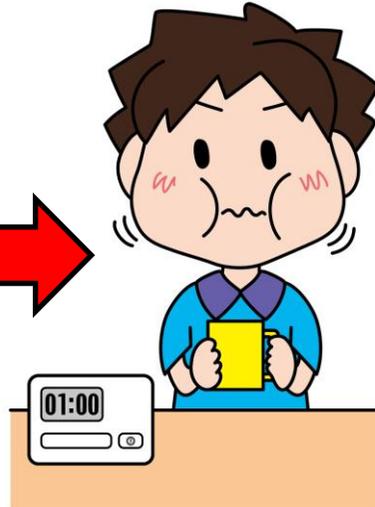


なが ブクブクうがいの流れ

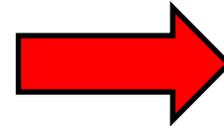
① コップにうがい液えきを入れる。



② 音楽おんがくにあわせて、1分間ぶんかんブクブクうがいをする。



③ コップにうがい液えきをはき出だす。



おお終わった後は…

自分のコップじぶんを洗い、
ケースなかの中に片づける。



ちゅうい
注意

この後30分間ぶんかんは、
うがいをしたり
みず
水をのんだり
できません！

