



ガラ♪ ガラ♪

緑茶でうがい♪

インフルエンザ予防
に効果があると
いわれています。



お茶に含まれるカテキンがインフルエンザ予防に有効だといわれています。身近なお茶でうがいっ茶♪

……正しい「うがい」を覚えてね……

- 1 まずは、よく手をあらいましょう。
- 2 お茶一口目 「グジュグジュ」っと口の中をゆすぎます。
- 3 お茶二口目 さぁ！お茶でうがいっ茶はじめ～♪

天井を向いて口を開けながら、「あー」や「がー」と声を出つもりで「ガラガラ」と、のどの奥を10秒ぐらいかけてゆすぎ、吐き出します。

- 4 お茶三口目、余裕があれば、うがいをしながら「お茶摘みの歌」ワンフレーズ歌っ茶いませー！

♪ 夏もちーかずくハナハ夜～♪

声を出すと、のどの隅々までよ～く洗えます。くれぐれも無理しておぼれないようにして下さいね。しっかりうがいできれば2時間は効果あり。

大切なのは習慣にして続けること！

レッツトライ！うがいっ茶♪

使用するお茶は出がらしでもOK！熱めのお湯で煎れてね

まるたえん