

# つぼめぐみの

## はじめて！！

### うがい編

上をむいて、のどを  
ガラガラってするんだよ！

最初は保育者が  
やり方を伝え、初めは  
難しかったけど、少し  
ずつ出来るようになって  
きました！



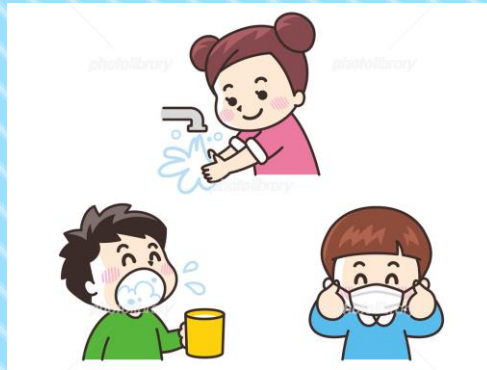
ガラガラ！！

口が...  
あけられない...

うまくできてる？

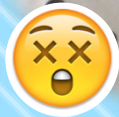


・手洗い  
・うがい  
・マスク  
しっかりしよう！！



のどを触いながら  
「がらがらするんだよ」と伝え

むずかしいなあ・・・



自分で触ってのどが震えているかを  
確認しながらやってみました！

