



水道水で手洗い・うがい

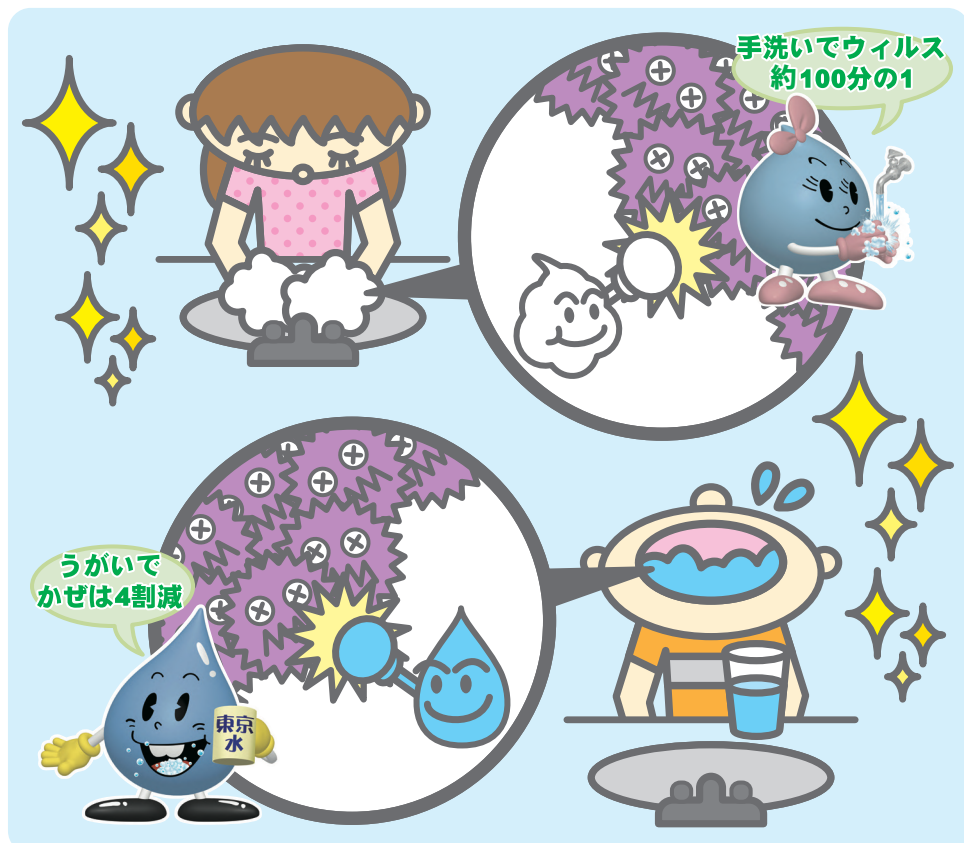
風邪の予防には

「手洗い」と「うがい」 はとても大事。

身近な水道水で

「手洗い」と「うがい」 をして

家族みんなで風邪を予防しましょう！



3D/ARがついた画像を読み込むと3Dの水滴くんが出現します。
画像を読み込んだ後、スマートフォンを手前に傾けて3Dの水滴くんをお楽しみください。

3D/AR

手洗い方法



- ①石鹸を泡立て、手のひらをよくこすります。
- ②手の甲をのぼすようにこすります。
- ③指先・ツメの間を念入りにこすります。
- ④指の間を忘れずに洗います。
- ⑤手のひらで指をねじり洗いします。
- ⑥手首も忘れずに洗います。

最後に石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かしたら、ピカピカおててのできあがり！

うがい方法



- 1回目** **クチュクチュペツ！**
お口の中の食べかすなどを取るためにしっかり強くうがいします。
- 2回目** **ガラガラペツ！**
上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいします。
- 3回目** **クチュクチュペツ！**
最後にもう一度しっかり強くうがいします。
これで、ばい菌さようなら～！

