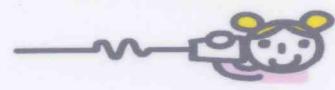




おしゃらせ



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♪茶♪

……正しい「うがい」を覚えてね……



まずは、よく手をあらいましょう。



お茶一口目 「グジュグジュ」っと口の中をゆすぎます。



お茶二口目 さぁ！お茶でうがい♪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。



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」ワンフレーズ歌って茶いましょー！

♪ 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♪茶♪

使用するお茶は出がらしてもOK！熱めのお湯で煎れてね

まるたえん

いいこと いっぱい自然体験

お茶の丸太園

Tel 0280-76-0103