

ぶくぶくうがいは口の中に水を溜めたまま左右に動かします。

まずは、大人がお手本を見せながら、まねをすることから始めましょう。
次のような順番で、ブクブクうがいの練習をしてみてください。

1 口に含み、そのまま吐き出す

最初は、口に水を含むところからはじめ、そのまま吐き出してみましょう。

2 数秒間、水を口に含む練習をする

1の動作ができるようになったら、次は、数秒間口に水を含んだままいることを練習してみましょう。

3 水を吐き出すタイミングを覚える

「1、2、3、ペッ」と、口から水を吐き出すことができるように、大人が数を数えながら、吐き出すタイミングを覚えましょう。

4 頬をブクブクと動かす

口に水を含み、唇をしっかりとすぼめ、口から水がもれなくなったら、頬をぶくぶくと動かす練習をしてみましょう。

がらがらうがいは上を向いて「あー」と声を出すことから始めます

大人がお手本を見せ、マネをすることから始めましょう。

1 上を向いたまま「あー」と声を出す練習をします。

2 口に水を含んだまま上を向く練習をします。

3 水を含んだまま上を向き、「あー」と声を出す練習をします。

4 強く息を吐きながら「あー」と声を出すと、ガラガラという音が出ます。

練習のときは保護者の方がお手本で口をふくらませてみたり、うがいの様子を見せてあげたりするとお子さまもイメージしやすいかと思います。ぶくぶくうがいとがらがらうがいは、健康に過ごすための方法です。両方のうがいができるよう夏休みに練習をしてみてください。

