

しろくま忍者の手あらい忍法やってみよう！



1 ツルツル 2 ガリガリ 3 ムギュムギュ 4 ネジネジ 5 グルグル

手のひら・手のこうのぼすように

指先・つめしわの間も

指の間もしっかりと

親指はねじるように

てくび手首もわすれずに



しろくま忍者のうがい忍法やってみよう！

1 クチュクチュ 2 ガラガラ 3 ガラガラ

口に水を含んで強めに「クチュクチュ」してはき出します。

口に水を含んで上を向き、のどの奥の方で15秒くらい「ガラガラ」してはき出します。

もう一度、2をくりかえします。

しろくま忍者の手あらいソング

作詞 札幌市手洗い・うがいソングプロジェクト
作曲

しろくま にんじゃだ まる やま ZOO {てあらい にん ぼう
うがい にん ぼう

おてのもの ばいきん にんじゃは {ゆびがくれ
のどがくれ

せっけん しゆりけん シュシュのシュツ ツ〜ル ツルツルにんにん

ツ〜ル ツル ガ〜リ ガリガリにんにん ガ〜リ ガリ

ム〜ギユ ムギユムギユにんにん ム〜ギユ ムギユ ネ〜ジ ネジネジにんにん

ネ〜ジ ネジ グ〜ル グルグルにんにん グ〜ル グル

クチュクチュガラガラ ブクブク ペー ばいきんにんじゃ パーバイ! にんにんにんむの

そのあとは ピッカピカ のて(チサンチショー!) {たまねぎかぼちゃブ ロッコリー
こまつなレタス とうきび

ぬきあし さしあし のびあし (ドロン!)