



にん じゃ て にん ぼう  
 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yumギユ



4 ネジネジ



5 ゲルゲル



にん じゃ にん ぼう  
 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



くち みず ふく つよ 口に水を含んで強めに 「クチュクチュ」して はき出します。

2 ガラガラ



くち みず ふく うえ む 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。

3 ガラガラ



いちど もう一度、2をくりかえ します。