



がらがらブルー

寒い寒いアツいアツい
がらしたりのうたをうたいな



もりもりグリーン

ほんとおどろい
元気があるよ
いいかな



あわあわレッド



げんきイエロー



くーすかピンク

手あらいうがいと
してない手はいらない

冬を元気にすごすンジャー

するん
ンジャー!

もりもり
ンジャー!!

あわあわ
ンジャー!!

外で元気に
ンジャー!!

夜はぐすり
ンジャー!!



ごはんを食
元気がない
いない



うがい

のどについたバイキンを
うがいで外においだそう!!



ぶくぶく → がらがら → ぶくぶく

がらがらうがいは上を向いて10秒!!



あらう

せっけんを使って^{つか}手を^てあらおう。



おねがい



がめさん



お山



おおがみ



バイク



つかました!

7つのポーズをマスターできたら

あなたも手^てあらい名人^{めいじん}◆◆

あわあわ^{あわあわ}た^たくさん^{さん}あ^あわ^わだ^だてる^{てる}ではなく、

せっけん^{せっけん}を使って^て手^ての^のすみ^{すみ}ず^ずみ^みま^まで^でよく^{よく}こ^こする^{する}ことが大切^{大切}!!

すべて

いい^{からだ}体を

よう!!

本^{ほん}で^でつ^つく^くれ^れない

ぷり!!