洗手七字訣!















洗手口訣:內外夾弓大立完 中央社防疫知識」



https://www.youtube.com/watch?v=O99Qexs3F28

~洗手七字訣日文教學影片~



https://reurl.cc/z8RMGe



内 (うち)



手心向內 搓一搓

手のひら合わせて シュッシュッシュ te no hi ra a wa se shu shu shu

123 123

いちにさん いちにさん



か (そと)



雙手手背 搓一搓

て こう

手の甲しっかり サッサッサ

te no ko shi ka ri sa sa sa

123 123

いちにさん いちにさん



ha sa mu 挟む (はさむ)



手指交錯 洗指縫

ゆび

指をクロスして ギュッギュッギュ

yubi o ku ro su shi te gyu gyu

123 123

いちにさん いちにさん



ko su ru 擦る (こする)



手指弓起 放手心

ねこ
て

猫の手つくって、こすりましょう

neko no te tsuku te ko su ri ma shou

轉轉搓搓 轉轉搓搓

キュッキュ、ゴシゴシ

kyu kyu goshi goshi



親指(おやゆび)



虎口包住大拇指轉轉轉

おやゆび

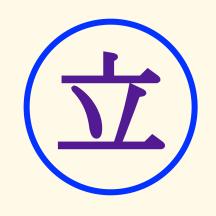
親指つつんでまわします

oyayubi tsutsun de ma wa shi ma su

轉轉搓搓 轉轉搓搓

キュッキュ、ゴシゴシ

kyu kyu goshi goshi



指先 (ゆびさき)

手指站立 洗指尖

つめ あいだ

爪の間も ゴシゴシゴシ

tsume no aida mo goshi goshi

轉轉搓搓 轉轉搓搓

キュッキュ、ゴシゴシ

kyu kyu goshi goshi





手首 (てくび)



最後手腕也要搓一搓

最後に手首も洗いましょう

saigo ni tekubi mo arai ma shou

另外一手也要搓一搓

反対の手も キュッキュッキュ

hanntai no te mo kyu kyu

完成!

かんせい

はい、完成!

