

ノリノリハミガキ

作詞 原田博行, うえのしまこ
作曲 原田博行

ぜんぶのは みがいでいるかな たしかめてみよう

えんぴつ もつように はぶらしもって

じょうずなはみがき はじめよう

このうたでじゅんばんおぼえよう



「ひだりうえの おくのはから いっぽんずつていねいに

やさしく こちょこちょ！」

まずは おもて

ひだりのうえから やさしく こちょこちょ

まえのは こちょこちょ こちょこちょ こちょこちょ

「はとはのあいだに けさきがあたってるかな？」

みぎうえ こちょこちょ こちょこちょ こちょこちょ

「みぎうえのおくまで しっかり！」

すんだら そのまま したにいき

みぎした こちょこちょ こちょこちょ こちょこちょ

「みぎしたの いちばんおくから！」

まえのは こちょこちょ こちょこちょ こちょこちょ

「はとはぐきのあいだに けさきがあたってるかな？」

ひだりのしたも やっぱり こちょこちょ

「ひだりしたも おくまでしっかり！」

おもてはこれで ぴかぴかだ

さあ うらがわも

「ひだりうえの おくからじゅんばんに

おくばはこちょこちょ まえばはしゅっしゅ！」

ひだりうえから はじめよう やさしく こちょこちょ

まえのはかかとみがき しゅっしゅっしゅっしゅっしゅっしゅっしゅっ

「はぶらしの かかとを まえばのうらに ひっかけて」

みぎうえ こちょこちょ こちょこちょ こちょこちょ

「みぎうえの おくまでしっかり！」

すんだら そのまま したにいき

みぎした こちょこちょ こちょこちょ こちょこちょ

「みぎしたの いちばんおくから！」

まえのはかかとみがき しゅっしゅっしゅっしゅっしゅっしゅっしゅっ

「はぶらしの かかとを まえばのうらに ひっかけて」

ひだりのしたも やっぱり こちょこちょ

「ひだりしたも おくまでしっかり！」

うらも おもても ぴかぴかだ

「こんどは はぶらしを しっかりにぎろう！」

さいごはおくばの かみあわせ ごしごし しゅっしゅっと げんきよく

ひだりのうえから ごしごし しゅっしゅつ ごしごし しゅっしゅつ

「おくばのみぞに けさきがあたってるかな？」

みぎうえももちろん ごしごし しゅっしゅつ ごしごし しゅっしゅつ

「おくばのみぞから かきだすかんじで！」

みぎしただって ごしごし しゅっしゅつ ごしごし しゅっしゅつ

「おくばのみぞに けさきがあたってるかな？」

ひだりのしたも ごしごし しゅっしゅつ ごしごし しゅっしゅつ

「おくばのみぞから かきだすかんじで！」

これでぜんぶが ぴかぴかだ

「みがきおわったら うがいをしよう！」

しあげのうがいは ぶくぶくうがい

「さゆうのほっぺを ふくらませて ぶくぶくペッ！」

じょうずにはみがき できました

「よくがんばりました！」

