

# ディスクスの使い方



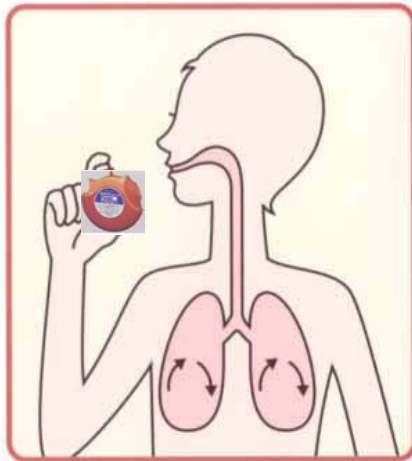
レバーを引く



息を吐き出す



早く深く  
吸い込む



息をこらえる



ガラガラ3回  
クチュクチュ3回

良くうがいをする