من سنن الأستيقاظ من النوم - الاستنثار

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

إذا أستيقظ أحدكم من منامه فتوضأ فليستنثر ثلاثا فإن الشيطان يبيت على خيشومه.

رواه البخاري