



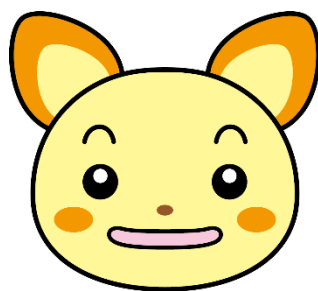
免疫力アップ <sup>は</sup>歯・<sup>くち</sup>口にいい からだはっぴー

# あいうべたいそう



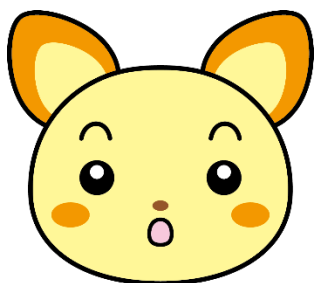
あ〜

<sup>くち</sup> <sup>おお</sup> <sup>ひら</sup>  
口を大きく開く



い〜

<sup>くち</sup> <sup>おお</sup>  
口を大きく  
<sup>よこ</sup> <sup>ひろ</sup>  
横に広げる



う〜

<sup>くち</sup> <sup>まえ</sup>  
口を強く前に  
つきだす



べ〜

ベロをつきだし  
<sup>した</sup>  
下にのばす

<sup>くち</sup> <sup>おお</sup>

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

<sup>うご</sup>

できるだけ口を<sup>おお</sup>大げさに<sup>うご</sup>動かそう。毎日30 <sup>まいにち</sup>セット

## \*あいうべ体操

→鼻呼吸に整え、さまざまな病気の予防になる体操です。

「あ」アトピー性皮膚炎などのアレルギーの病気、「い」インフルエンザ・かぜ、睡眠時無呼吸症候群やいびきなどの呼吸器の病気、「う」うつ病などの心の病気、「べ」べんぴなどのお腹の病気にもよいそうです。多くの学校で実施したところ、かぜ・インフルエンザが激減したという報告あり、本校でも始まりました。脳のマッサージ効果もあり、学力UP、やる気UPにつながります。本校においても、朝の時間に実施しています。

また、鼻呼吸を口呼吸に整えます。口呼吸はウイルスや細菌が口から侵入しやすく、免疫低下を起こしやすくなります。口呼吸かは、口がいつもポカーンと開いている富士山型の上唇の形（写真①参照）や、口を閉じた状態で舌の先端がどの位置にあるかで（写真②参照）で分かります。マスク生活で、口呼吸の人が増えているそうです。

けんこう 健康にいい は くち 歯・口にいい からだはっぴー たい とう

# あいうべ体操



「あ〜」 くち おお ひら  
口を大きく開く



「い〜」 くち おお よこ ひら  
口を大きく横に広げる



「う〜」 くち つよ まえ だ  
口を強く前につき出す



「べ〜」 した だ  
舌をつき出して  
下にのぼす

くち おお  
口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします  
できるだけ大きさに、声は小さめでOK!!



毎日30セット!!入浴中や歯みがきの後がおすすめです。