



めんえき

免疫力アップ

は くち

歯・口によい からだはっぴー

あいうべたいそう

EXERCÍCIO AIUBE para aumentar a imunidade



あ～

くち おお ひら

口を大きく開く

Diga A~ abrindo bem a boca



い～

くち おお

口を大きく

よこ ひろ

横に広げる

Diga I~ esticando bem a boca para os lados



う～

くち

まえ

口を強く前に
つきだす

Diga U~ fazendo formato de biquinho



べ～

ベロをつきだし

した

下にのばす

Diga BE~ estendendo a língua para baixo

くち おお

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

うご

くち おお

まいにち

できるだけ口を大きさにうごかそう。毎日30セット

Fale "A~I~U~BE~" abrindo a boca de forma exagerada, 30 vezes todos os dias.

* Exercício AIUBE あいうべ体操

→ **É um exercício que visa regular a respiração nasal e ajuda na prevenção de várias doenças.**

鼻呼吸に整え、さまざまな病気の予防になる体操です。

"A" refere-se a doenças alérgicas como dermatite atópica, "I" refere-se a doenças respiratórias como gripe, resfriado, síndrome da apneia obstrutiva do sono e ronco, "U" refere-se a doenças mentais como depressão, "BE" refere-se a doenças estomacais, prisão de ventre, etc. Diz-se que esses exercícios são benéficos para essas doenças. **Relatos mostram que, quando implementados em muitas escolas, houve uma grande redução de resfriados e gripes. Isso também tem efeito de massagem cerebral, levando a um aumento no desempenho acadêmico e na motivação.** Nossa escola também implementa esses exercícios durante o período da manhã.

Além disso, **esses exercícios visam regular a respiração nasal em vez da respiração bucal.** A respiração bucal facilita a entrada de vírus e bactérias pela boca, tornando o sistema imunológico mais vulnerável. É possível identificar se alguém respira pela boca observando a forma dos lábios superiores, que se assemelham à forma do Monte Fuji com a boca sempre aberta (consulte a foto 1), ou observando a posição da ponta da língua quando a boca está fechada (consulte a foto 2). **Com o uso constante de máscaras, tem-se observado um aumento no número de pessoas que respiram pela boca.**

「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」へんび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。

EXERCÍCIO AIUBE para aumentar a imunidade

だいそう
あいうべ体操



- Diga A~ abrindo bem a boca
- Diga I~ esticando bem a boca para os lados
- Diga U~ fazendo formato de biquinho
- Diga BE~ estendendo a língua para baixo

Abra bem a boca e mova-se dizendo "AIUBE". Tente mover a boca de forma exagerada. Faça isso em voz baixa!



① A forma dos lábios superiores semelhante à do Monte Fuji é motivo de atenção.

富士山型の上唇は要注意



② A marca dos dentes na ponta da língua é motivo de atenção.

舌先の歯型は要注意

Recomenda-se fazer 30 vezes todos os dias! É sugerido fazer durante o banho ou após a escovação dos dentes.

毎日30セット!!入浴中や歯みがきの後がおすすです。