



めんえき

免疫力アップ

は くち

歯・口にいい からだはっぴー

あいうべたいそう

AIUBE Exercise Immunity up



あ〜

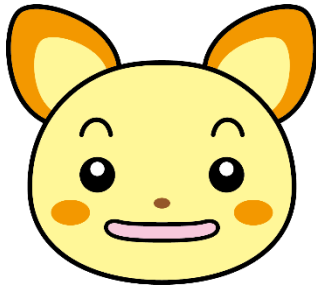
くち

おお

ひら

口を大きく開く

Open your mouth wide



い〜

くち

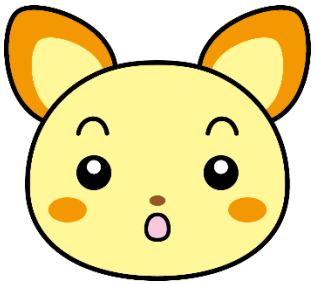
おお

口を大きく

よこ

ひろ

横に広げる

Stretch your mouth
wide to the side

う〜

くち

まえ

口を強く前に
つきだす

Stick your mouth strongly forward



べ〜

ベロをつきだし

した

下にのばす

Stick out the tongue and
stretch it down

くち

おお

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

うご

できるだけ口を大げさに動かそう。毎日30 セット

おお

うご

まいにち

Move your mouth wide 「あ〜い〜う〜べ〜」 and exaggeratedly as possible.

AIUBE Exercises*あいうべ体操

This exercises will help you to breathe through your nose and prevent various diseases

→鼻呼吸に整え、さまざまな病気の予防になる体操です。

Allergic diseases such as atopic dermatitis, 「あ」 アトピー性皮膚炎などのアレルギーの病気、Respiratory diseases such as influenza, cold, sleep apnea syndrome and snoring, 「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、Mental illness such as depression, 「う」 うつ病などの心の病気、It is said that it is good for stomach diseases such as Benpi. When many schools implemented it, there were reports that the number of colds and flu decreased sharply, so we started it at our school. There is also a brain massage effect, which leads to UP academic ability and motivation UP. At our school, we also do this in the morning. 「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、本校でも始めました。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。

Also, adjust nose breathing to mouth breathing. Mouth breathing makes it easier for viruses and bacteria to enter through the mouth, which can lead to a weakened immune system Mouth breathing can be determined by the shape of the Mt. Fuji-shaped upper lip, where the mouth is always open (see photo 1), or by the position of the tip of the tongue when the mouth is closed (see photo 2). It seems that the number of mouth breathers is increasing due to the mask lifestyle. 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。

AIUBE Exercises

たい とう あいうべ体操



Open your mouth wide



Stretch your mouth wide to the side



Stick your mouth strongly forward

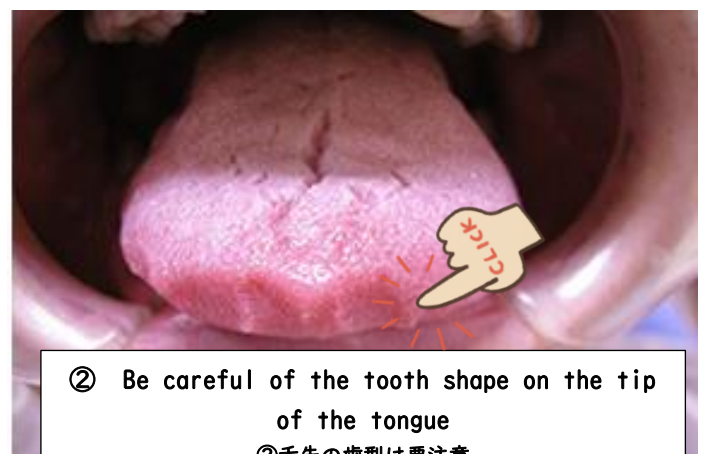


Stick out the tongue and stretch it down

Move your mouth wide 「あ〜い〜う〜べ〜」 exaggeratedly as possible. Keep your voice down. OK!!



① Fuji-shaped upper lip should be careful.
① 富士山型の上唇は要注意



② Be careful of the tooth shape on the tip of the tongue
② 舌先の歯型は要注意

30 sets every day!! Recommended during bathing or after brushing your teeth.

毎日30セット!! 入浴中や歯みがきの後がおすすめです。