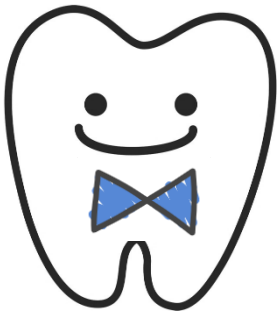


免疫力アップ ^は 歯・^{くち} 口^はにいい からだはっぴー

あいうべたいそう



あ〜 ^{くち} ^{おお} ^{ひら} 口を大きく開く



い〜 ^{くち} ^{おお} ^{よこ} ^{ひろ} 口を大きく横に広げる



う〜 ^{くち} ^{まえ} 口を強く前につきだす



べ〜 ^{うご} ^{した} ベロをつきだし下にのばす

^{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}

*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につながるそうです。本校においても、朝の時間に実施しています。

また、口呼吸を鼻呼吸に整えます。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。今、口呼吸の人が増えているそうです。



毎日30セット!! 入浴中や歯みがきの後がおすすめです。