

ほほえみ



平成29年6月15日
富加小学校 保健室

本校でも「あいうべ体操」の取組を始めます！

<あいうべ体操ってなに？>

あいうべ体操とは、「あ～、い～、う～、べ～（舌をだす）」といいながら口を動かす体操です。

福岡県のお医者さんが考案した体操で、インフルエンザやむし歯の予防にも効果があるとされており、今では、さまざまな小中学校で取組がなされています。

<あいうべ体操の仕組み>

あいうべ体操の一番のポイントは、

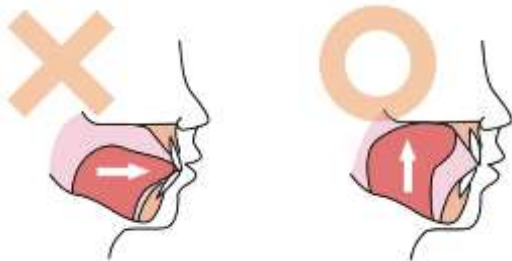
口呼吸 → 鼻呼吸

*こんな子は
いませんか？



にかえることです。

あなたの舌はどこにある？



舌は本来、口を閉じたときに上あごについているのが正しい位置です。

あいうべ体操を行うことで、口の周りの筋肉が鍛えられ、舌が正しい位置に戻ります。舌が正しい位置に戻ること、口を閉じることができるようになり、鼻呼吸から口呼吸へかえることができます。

口呼吸で防げる病気

- ・アトピー ・アレルギー ・いびき
- ・口臭 ・手荒れ ・ぜんそく ・うつ
- ・歯列不正 ・むし歯 ・かぜ
- ・インフルエンザ ・べんぴ など

なぜ口呼吸では

いけないのでしょうか



ほこりやウイルス、冷たい空気などが直接体の中に入ってしまう。



鼻毛で、ほこりやウイルスをキャッチして、体に入るのを防ぐ。

温かくしめった空気になる。

<あいうべ体操のやり方>

では、実際に「あいうべ体操」をどのように行えばよいのでしょうか？具体的に説明していきます。

できるだけ口を大きくあけ「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。

①「あ〜」



口を大きく
開ける

②「い〜」



口を大きく
横に広げる

③「う〜」



口を大きく
前に突き出す

④「べ〜」



舌を突き出して
下に伸ばす

ポイント1 できるだけ大きな動きで 声は出さなくてもOK！

ポイント2 なるべくゆっくりな動きで。

ポイント3 1日30セット（3分程度）を目標に。

ポイント4 あごに痛みがある場合は、「い〜」「う〜」のみでOK！



保健委員が全校のみんなに「あいうべ体操」を紹介しました。

学校では、朝の会の時間にきらきら星のリズムに合わせて「あいうべ体操」を行います。今年度、インフルエンザに罹る子供たちが、どれだけ減るのか楽しみです。



いつでも どこでも あいうべ体操！

ご家庭でも、ぜひ取り組んでください。