



毎日、テレビ等から新型コロナウイルスの情報が多く報道されていて、不安になりますよね。

実は、毎年の風邪やインフルエンザ等のウイルスに効果的とされているのが、「鼻呼吸」だと言われています。現代の人は、口呼吸をしていることが多いのですが、口呼吸より鼻呼吸の方が、ウイルスなどの病原菌を排除しやすいということです。

そこで、「あいうべ体操」をご紹介します。

福岡市にあるクリニックの先生が考案された体操です。富士見丘小のきこえとことばの教室でも数年前お呼びした講師の先生にも勧められました。そのため、発音の誤りで通っているお子さんにはお口の体操に取り入れている場合もあります。これらは、しっかり顎や舌などを動かすことで、口呼吸を鼻呼吸の習慣へと変えていきます。

下の「休校中にやってみよう」のコーナーにイラストを入れましたので保護者の方も是非やってみてください。お口の動きを一つ一つゆっくりと、しっかり動かすことが大切です。まずは、1日1分間ぐらいと目標に始めてはいかがですか。



きゅうこうちゅう

### 休校中にやってみよう！

はつおんのれんしゅうで かよっている みんなへ

※できれば まいにち やってみよう！

#### ① あいうべたいそう



#### ② パタカラたいそう

**パ** くちびるを しっかり あけしめする。 **タ** べろを しっかりうえの あごに つけて 「タ」という。

**カ** べろの おくを しっかり つけて 「カ」という。 **ラ** べろの さきを しっかりとまえの はの うらに つけてから 「ラ」という。

※ただし、このおとの なかに まだ はつおんできない おとが あったら、 そのおとは ぬいて れんしゅう しようね。

しんがた **コロナ**をたいじ！まけない！

ふ  
せ  
ぐ

コ  
ク  
ナ

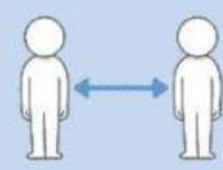
こまめに<sup>て</sup>手をあらって



<sup>くち</sup>口とはなはできるだけかくして



なるべく (1~2m)  
<sup>ひと</sup>人とのきよりをあけて



い  
ろ  
な  
か  
ん  
ご  
う  
お

た  
い  
じ

たいちょうがわるいときは  
やすんでOK



いえからでなくてもいいなら  
それでOK



じぶんでわからないときは  
そうだんしてOK



ま  
け  
な  
い

ま  
け  
な  
い

まどをあけてくうきの  
いれかえをする



けんおん (ねつをはかること) する



ながいたたかいになるかも  
でもたいじできる



いっしょにすんでいる<sup>ひと</sup>人に  
ねつがあったらへやをわける

