

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

あ



口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

- できるだけ大げさに、声は少しでOK！

い



- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！

う



- 一日30セット(3分間)を目標にスタート！

べ



- あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください



発音練習カード

●がついているところだけ、
スポットにつけていってみよう！

さかな / しんぶん / せっけん / すずめ / そうげん

たいや / ちきゅう / つり / てんと / とけい