

あいうべ体操 口呼吸チェック 集計結果

口呼吸チェック

(1) 口呼吸かどうか調べてみよう 10個のポイントです。あるかないか○を入れて下さい

	ある (人)	%
1 いつも口を開けている	(14)	(17, 3%)
2 唇が「富士山」だ	(13)	(16, 0%)
3 口を閉じると「梅干し」が	(8)	(9, 9%)
4 食べると「クチャ クチャ」音が!	(5)	(6, 2%)
5 朝起きたら、のどが「ヒリヒリ!」	(13)	(16, 0%)
6 朝起きたら、口が「ネバネバ」	(11)	(13, 6%)
7 唇がよく渴く	(28)	(34, 6%)
8 「いびき」や「はぎしり」をする	(5)	(6, 2%)
9 口が臭い	(5)	(6, 2%)
10 「タバコ」をすってる	(1)	(1, 2%)

(2) 何個あてはまりましたか? 個数 () 個

0個・34人 1個・20人 2個・14人 3個・5人
4個・4人 5個・1人 6個・2人 7個・1人

※ 1個でも当てはまっていると口呼吸と判定される

※ 1つも当てはまらい鼻呼吸をしている生徒は34名の42%

※ 1つ以上当てはまり口呼吸をしている生徒は47名の58%

あいうべ体操の方法

- あ 「あ～」と大きく口を開く。できるだけ大きさに!
- い 「い～」と口を大きく横へ広げる
- う 「う～」と唇をとがらせて口を前へ突き出す
- べ 「べ～」と舌を思い切り突き出して下に伸ばす

あいうべ体操のポイント

- ・ 大きさをぐらい口を動かす。声は少しでOK!
- ・ 1回を5秒かけてする 1分で10回する
- ・ 朝 昼 晩で1日30回してください。1日で3分間です。
- ・ 毎日 30日続ければ効果が実感できます
- ・