



芝西中学校陽春分校
保健室
令和2年12月23日



もうすぐ 2020年が終わります。今年、コロナの影響で
大変な1年でした。でも、良かったこと・楽しかったこともたくさんありましたね。
冬休み、健康に気をつけてすごしましょう。1月8日、みなさんに会えるのを
楽しみにしています！

Let's breathe through the nose!



はな こきゅう 请用鼻呼吸!

鼻で呼吸をしましょう!



鼻呼吸をしていますか? 無意識に口呼吸をしている人が多くいます!

Nasal breathing? Many people breathe through the mouth!

你是用鼻子在呼吸的吗? 有很多人 不经意地用口在呼吸!



① 病気に なりにくい You can prevent disease 容易生病

✗ 口呼吸 → 乾燥した 冷たい
汚れた空気を 吸い込む

✗ → breathe the dry, cold and bad air

✗ 用口呼吸 → 吸进去的是干燥的 冰冷的脏空气

○ 鼻呼吸 → 温かい 湿った きれいな空気を 吸い込む

○ → breathe the warm, moist and clean air.

○ 用鼻子呼吸 → 吸进去的是温暖的 潮湿的 干净空气

② 心が リラックスする you can feel relaxed 心情放松

✗ 口呼吸 → 浅く 早い 呼吸 → 体と心が 緊張する ⇒ 疲れやすい。

✗ → breathe shallowly and rapidly ⇒ feel strained ⇒ get tired easily

✗ 用口呼吸 → 是气短的呼吸 ⇒ 身心紧张 ⇒ 容易疲劳

○ 鼻呼吸 → 深く ゆっくりとした 呼吸 ⇒ 体と心が 落ち着く ⇒ 集中力が上がる。

○ → breathe deeply and slowly ⇒ feel good and become healthy. ⇒ improve concentration.

○ 用鼻子的呼吸 → 是深呼吸 ⇒ 身心平静 ⇒ 更能专心

「あいうべ体操」で ^{たいそう}鼻呼吸に ^{はなこきゅう}必要な ^{ひつよう}筋肉を ^{きんにく}きたえられます！
 The “A-I-U-BE” exercise develops muscles necessary for nasal breathing!
 做 あいうべ 体操 能够锻炼用鼻呼吸关联肌肉！

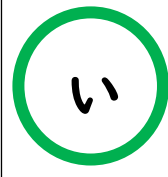
^{にち}1日 ^{かい}10回 ^{せつと}3セット
 Do it 10 times × 3sets/day.
 一天早中晚各作 10 次



「あー」と ^{くち}口を ^{おお}大きくあける。

「ア」 Open your mouth wide and say “ahhhh” just like you would at the doctor’s.

喊 あー 同时张大嘴巴



「いー」と ^{くち}口を ^{おお}大きく ^{よこ}横に ^{ひろ}広げる。

「イ」 Stretch your mouth sideways and say “eeee” just like you would at the dentist.

喊 いー 同时横向大力撇嘴



「うー」と ^{くち}口を ^{つよ}強く ^{まえ}前に ^つ突き ^だ出す。

「ウ」 Pucker your lips and say “oooo”

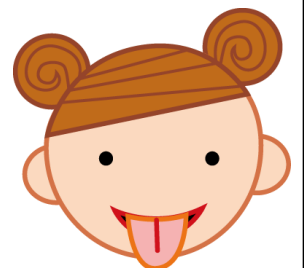
喊 うー 同时大力往前努嘴



「べー」と ^{した}舌を ^だおもいきり出す。

「べ」 Say “blegggghhhh”, sticking out your tongue as far it goes

喊 べー 同时猛地把舌头伸出



^{しりょくけんさ}○視力検査の ^{けっか}結果、^{てがみ}手紙を ^{ひと}もらった人は、^{がんか}眼科を ^{じゅしん}受診 しましょう。

Go to the optometrist if you receive a notice about results of the vision test.
 根据视力检查结果，有收到通知信的人，请务必去眼科医院就诊。

^{しかけんしん}歯科健診 ^{がつ}1月 ^{にち}27日 ^{すい}(水) ^じ5時 ^{ぶん}30分～

^は歯を ^{みがいて}きてください。

Brush your teeth

