

風船レッスン



- 【レッスン1】①風船をくわえる
②鼻呼吸
③風船を膨らます（手で風船を持って！）
↓
一度口から外す



- 【レッスン2】①レッスン1の①、②をする
②風船を膨らます（手で風船を持たずにくちびるだけで支える！）
★鼻から吸って口から吐くを連続させながら！

- 【レッスン3】①レッスン1の①、②をする
②風船を膨らます（手で風船を持たずにくちびるだけで支える！）
↓
膨らませたままキープ
★キープ時は歯やくちびるで風船の口を押さえない
★風船の空気がもれないようにキープ、鼻呼吸
★はじめは30秒、できたら1分、3分、5分と時間をのばしていく

- 【レッスン4】①レッスン3の①、②（キープ30秒）をする
②くちびるから風船を離さずにくちびるの間隙から空気を抜いていく
★風船が飛ばないように！
★くちびるでうまく風船をコントロールする
③風船がしぼんだら、再び風船を膨らます

いぬづか子供歯科クリニック
浜松市東区半田町1471
TEL<053>435-1884

レッスン1から
やってみよう！
できるかな？

