

# 口を使った遊び

## ☆風船・紙風船遊び



これできるかな？

- ①くちびるだけで風船をくわえる
- ②風船から手を離して、鼻呼吸！
- ③風船を膨らませる

## ☆しゃぼん玉遊び



## ☆ストローでぶくぶく遊び



※お水が飛ぶよ！  
お風呂の中でやってみて！



## ☆口笛

お口をポカ〜ンと開けていたり、お口で呼吸することはいいですか？

お口で呼吸を続けていると健康に良くないだけでなく、歯並びや顔つきにまで影響がでます。

お口の筋肉を鍛えて、唇を閉じて鼻で呼吸することを意識しましょう。

