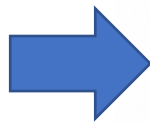


せんめんき 洗面器 かお 顔つけチャレンジ

【やいかた】

- ① ^{みず}水をはった^{せんめんき}洗面器に、^{かお}顔をつけます。
- ② ^{はな}鼻や^{くち}口から、^{いき}ブクブクーっと息をはきましょう。
- ③ ^{いき}息が^{くる}苦しくなったら、^{いき}パッと息をはいて^{かお}顔をあげましょう。
- ④ ^{びよう}5秒、^{びよう}10秒・・・と、^{かお}顔をつける^{じかん}時間を^{なが}長くしていきましょう。

ブクブクー



パッ



ポイント

- ・^{かお}顔を^あ上げた^{あと}後、すぐに^{かお}顔を^{かえ}ふかないようにしましょう。
- ・^{ひと}できる人は、^{なんど}何度も^く繰り返して^{かえ}やりましょう。