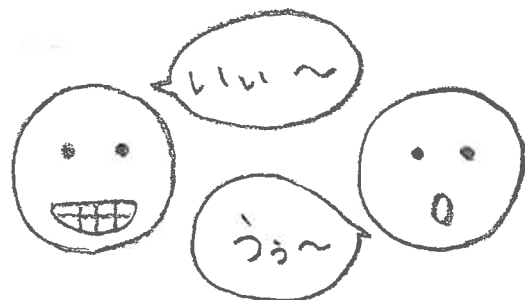


みなさん、おげんきですか？

らいしゅう じしゅうとうこう ぶんさんとうこう はじ あ  
来週には、自主登校・分散登校が始まります。やっとみなさんと会える！ とっても楽しみです(^-^)

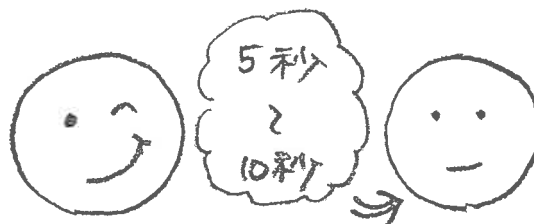
わたし えがお むか おも えがお  
私は、とびっきりの笑顔でみなさんを迎えたいと思っています。そこで、「笑顔トレーニング」をがんば  
っています。みなさんも、久しぶりのお友達へ最高の笑顔をプレゼントできるよう、やってみてくださいね。

### 表情筋トレーニング① 口輪筋(こうりんきん)



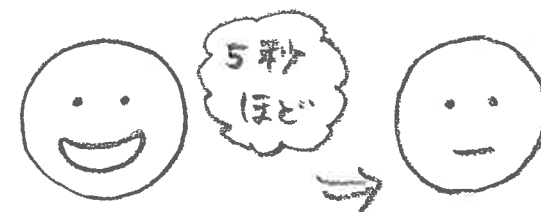
前歯を8本見せながら「いいー」と発声し、くちびるをすぼめて「ううー」と発声しましょう。

### 表情筋トレーニング② 小頬骨筋(しょうきょうこつきん)



右半分の口角だけ引き上げ、右目ににっこりととじ、5〜10秒止めます。その後、自然な表情に戻します。これを交互に行います。

### 表情筋トレーニング③ 大頬骨筋(だいきょうこつきん)



口を大きく開け、そのまま口角を上 にします。前歯が見えないように上唇をかぶせたまま5秒ほど保ちます。その後、自然な表情に戻します。

「笑う門には福来る」です。にこにこ笑顔で生活しましょうね(^-^)

野村 香洋子氏