

# マスクの時でも 鼻呼吸!



## 正しい呼吸の3ステップ

STEP 1 お口を閉じる

STEP 2 歯を離す

STEP 3 舌は上アゴにピッタリ



口呼吸は万病のもと、正しい呼吸で健康に!