

保健だより 11月

R7.11.1

太田一高附属中
保健室

秋は行事が盛りだくさんですね。今月も14日に合唱祭があります。本格的に合唱練習が始まり、校舎内外にみなさんのきれいな歌声が響いています。クラスひとりひとりの声が重なって、ひとつの音になる合唱祭。うまくいかない時もあるかもしれませんが、心を合わせることがいちばん大切です。みんなで作り上げる音楽の時間を、どうぞ大切に楽しんでくださいね。保健だよりも合唱祭に向けての体調管理についてお届けします。

のど 喉のケアをしながらいい声で歌おう

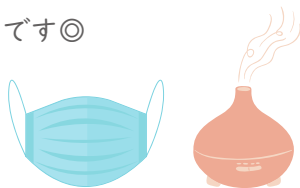


みなさんののどの調子はいかがですか？練習が始まり普段以上にのどをつかってるので、違和感がある人もいるかもしれません。本番までに、できるだけのどの調子をよくしておきたいですね。いくつかののどの痛みを和らげる方法を紹介しますので、ぜひ実践してみてください！

1 乾燥を防ぐ

加湿器を使ったり、マスクをしたりすると乾燥を防ぐことができます。

また、こまめに水分を補給することでのどに潤いを与えることができます。その際、冷たい飲み物は、のどに刺激を与えてしまうので、温かい飲み物がおすすめです◎



2 十分な睡眠をとる

睡眠をとることで傷ついたのどを早く回復させることができます。また、免疫の働きが整います。

睡眠を十分にとることは、お金もかからず今晚からできる療養方法です。中学生のみなさんは、毎日8～10時間を目安に、十分な睡眠をとるようにしましょう。



これらのことは
風邪等でのどを痛めた
ときにも有効です◎



3 のどにいい食べ物を摂取する

①はちみつ・・・のどの粘膜を覆い、乾燥や刺激から守ってくれます。

お湯に溶かしたり、ヨーグルトにかけて食べたりするのもよいですね。

②しょうが・・・抗菌作用があり、のどの痛みを引き起こす細菌を倒してくれます。

また、身体を内側から温めて血流を促し、病気にかかりにくくする効果も！

③のどあめ・・・のどに良い成分がたくさん含まれているほか、なめることで、だ液が分泌され、口やのどの粘膜を保護してくれます。



＼本番当日、みなさんが体調ばっちりですぐに歌うことができますように😊／