

ほけんたより

☆☆ Josei

2019 特別号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中

合唱コンクールに向けて、のどのケアをしよう！

合唱コンクールがいよいよ今週末となりました。毎日、教室からみなさんのきれいな歌声が響いています。友だち同士で歌を口ずさみながら廊下を歩いている人もいますね。

みなさん、のどの調子はどうですか？普段以上にのどをつかっているの、違和感がある人もいるかもしれませんね。のどの痛みが起こる原因は風邪やインフルエンザなどのウイルスや細菌による炎症、大声の出し過ぎなどによる炎症が考えられます。また、冬は空気が乾燥しているの、のどを痛めやすいです。

本番まであと少し！のどが痛くてつらい人、本番までのどが痛くならないように気をつけたい人、しっかり読んでのどのケアをして本番をむかえてくださいね！



のどのケアはどうすればいいの？

ポイント1. 「口呼吸ではなく、鼻呼吸にする」



口呼吸はのどが乾燥しやすく、乾燥したのどは粘膜にウイルスや細菌が付きやすいです。細菌やウイルスは炎症を起こし、痛みの原因となります。口呼吸が習慣になってしまっている人は、鼻呼吸を意識しましょう。

ポイント2. 「乾燥を防ぐ」

加湿器を使ったり、マスクをしたりして、のどの乾燥を防ぎましょう。



ポイント3. 「食事では刺激物を避ける」

刺激物とは、辛い・すっぱい・苦い・熱すぎる・冷たすぎるものです。食事中食べたものがのどにしみて痛いときは、食べるのを控えた方がいいかもしれません。炭酸飲料も刺激物です。



ポイント4. 「水分補給をする」

乾燥を防ぐために水分補給が大切です。このとき、冷たい飲み物ではなく、体温と同じくらいの温かい飲み物にしましょう。冷たい飲み物を飲むと、体が冷えて風邪をひきやすくなるので要注意です。



ポイント5. 「のどに良いものを摂取する」

はちみつ・・・抗炎症作用があり、のどの炎症を抑えてくれます。お湯に溶かしてもOK！

大根・・・炎症を抑える作用があり、腫れているのどに効きます。

しょうが・・・殺菌作用があります。また、からだを温まり免疫力アップ！

のど飴・・・のど飴にはのどに良いものが含まれています。

① 水あめ→保湿効果②ハーブや果物→のどの炎症を抑える。

また、あめをなめることで唾液が分泌され、口やのどの粘膜を保護してくれます。

みなさんの心のこもった合唱を楽しみにしています♪

