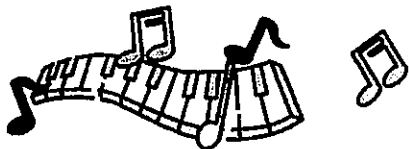


保健だより



令和4年10月24日

港区立港南中学校 保健室

# みんなの歌の心を一つに、 合唱コンを成功させよう！



10月29日の合唱コンクールに向けて、連日合唱コンの練習が盛んに行われています。各教室から皆さんのカー杯の美しい歌声が響いています。

このところ、急な気温の低下と空気も乾燥してきていますが、しっかりガードして本番に備えましょう。

当日までの練習の成果を、本番でめいっぱい発揮できるよう、保健室からも応援のエールを送ります。

## 歌うって、いいことがいっぱい！ ～みんなで歌って心も体もリフレッシュ！

日常学校生活で、大きな声を出して談笑したり、声高らかに歌うことなんて、このコロナ禍ではなかなかできませんでしたね。楽しく話して大きな声を出すことは、ストレス発散にもなるのです。

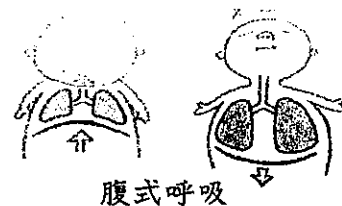
みなさんが歌うときにおこなう「腹式呼吸」(ふくしきこきゅう)は、正しくおこなうと、心を安定させ、血圧の上昇を防ぎ、脳の動きを活性化させるなどの効果が高いといわれています。腹式呼吸で、脳波がリラックスしたときに出る $\alpha$ (アルファ)波や $\theta$ (シータ)波の状態になります。

### ◇心と体がすっきりする腹式呼吸法をやってみよう！

#### ☆方法その1 「お腹」を使って横隔膜(おうかくまく)を動かす。

肋骨でなく、腹を出したり、引っ込めたりさせ、横隔膜を上下させることにより呼吸します。「吸うときは鼻で」「はき出すときは口で」が基本ですが、「鼻で吸い、鼻ではく」でもいいです。

口のみで行う呼吸法を「口呼吸」といい、現代人に増えています。これは精神不安定、判断力低下につながるといわれています。



腹式呼吸

#### ☆方法その2 息をはくことから始める

腹式呼吸では、「はきだすこと」、特に「ゆっくりはきだすこと」が重要です。

体に必要な酸素を取り入れるためには、二酸化炭素を出し切らなければなりません。

そこで、まずは最初に息をはき、肺の空気を出し切ってから呼吸をはじめるとして、「息をはいてから吸う」という習慣を身に付けたいものです。

「息をはくときに腹をへこませ、吸うときに腹をふくらませる」という要領で行ってみてください。

## ◇美しい声を保つために、のどと体をケアしましょう。

### ☆対策その1 のどを乾燥・冷えから守る 水分補給と保温

急に気温が下がって、空気が乾燥してきています。乾燥、低温はのどには大敵。それに加えてこのところの急な冷え込みで風邪を引いて鼻炎をおこしている人もかなりいるようです。鼻が詰まっているため、寝ている間に口で呼吸することでのどを痛めることとなります。体を冷やさない服装も大切です。

そこで、毎日水筒を持参しこまめに水分補給をしましょう。中味は温かい日本茶などがおすすめです。カテキンの働きで、傷ついた細胞をいたわる抗酸化作用、細菌やウイルスに対する殺菌作用があります。また、寝るときに、のどの冷え乾燥を防ぐ対策として、寝るときにマスクをしてのどの乾燥を防いだり、首まわりにタオルなどを巻いてのどが冷えないようにするとよいでしょう。

### ☆対策その2 のどの痛み、咳に効く、「大根おろし」と「はちみつ」

「大根おろし」はスグレものです。

大根おろしに含まれるイソチオシアネートという物質は、殺菌作用があり、口内炎や虫歯、歯肉炎など口の中の炎症に効きます。

また、「ハチミツ」も医薬品として口内炎など口の中の炎症などに使われ、日本薬局方に医薬品として記載されています。

このため大根おろしに蜂蜜を加えて飲むと咳やのどの痛み、声がれなどによいとされる民間療法として知られています。

☆作ってみて、

#### 「ホットおろしハチミツ」

○材 料；大根おろし 1/5本分  
ハチミツ 適宜

○作り方；大根をおろし金でおろして水分を軽く絞りタッパ等の容器に入れ、大根おろしがヒタヒタにつかるくらいのはちみつを入れ、そのまま1時間ぐらい冷蔵庫に入れておく。

湯飲み茶碗半分ぐらいに熱湯を注ぎ蜂蜜につけた大根おろしを大きじ2杯入れてかき混ぜて、でき上がり。

### \*みんなの歌に向かう姿勢と演奏に涙する、合唱コン！ みなさんのすばらしい演奏を楽しみにしています。



港南中学校の合唱コン、練習も佳境に入りました。

昨年度の合唱コンクールは私にとって3年ぶりに生徒の合唱を聞く機会となりました。生徒にとっては、コロナウイルス感染症対策のために2年ぶりの開催となった合唱コンクールでした。久しぶりに、生徒の一生懸命な姿と美しいハーモニーを堪能することができて、嬉しさのあまり体が震えて鳥肌が立ったのを覚えています。生徒の皆さんはどうだったでしょうか。

当たり前のことを当たり前に行える喜びを、皆がかみしめて当日に臨んでいきましょう。合唱コンクールでの皆さんの演奏発表を楽しみにしています。