

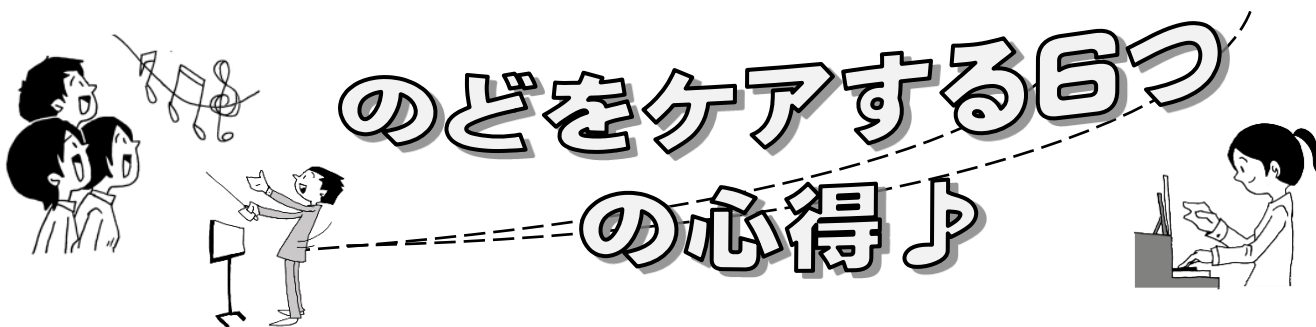
ほけんだより 10月



札幌市立稲積中学校
2019/10/11保健室

朝晩はすっかり冷え込み、先週から体調を崩す人が少しずつ増えてきました。今のところ咳・鼻水・熱・お腹などタイプは様々です。ただし10月になるとインフルエンザにかかる人もでてくるので要注意。急な発熱の場合は早めに受診をしてください。

合唱コンが近づくと、体調を崩していても「練習する!」と無理をする人が増えます…。気持ちはわかりますが、本番にベストな合唱を響かせるために、いま必要なのは練習?休養?本番にダウンする方が残念では? その時の体調とよ〜く相談をしてから練習に臨んでくださいね。



のどをケアする6つの心得♪

①こまめにうがいをする

うがい薬を使わなくても水で十分!
歌う前の“ガラガラうがい”で美声をゲット☆

②マスクの着用

鼻がつまって息苦しい時は、どうしても口呼吸になるので、のどがどんどん乾燥します。鼻づまり=マスクは必需品!

③水分補給 & 部屋の加湿

こまめに水を飲むこともポイント!部屋の換気や加湿にも気を配りましょう。

④こまめに部屋の掃除をする

アレルギー体質の場合、ほこりやダニ・カビなどが咳の原因になることがあります。咳は、異物を排除する体の大切な反応ですが、強い咳はのどを痛めてしまいます。

⑤刺激物をとりすぎない

辛いもの・熱すぎるものは、のどから水分を奪ったり、粘膜を傷つけることがあります。のどが敏感な時は、避けた方がいいでしょう。

⑥たばこの煙を避ける

『たばこは百害あって一利なし』中学生には無縁のたばこですが、受動喫煙でも、のどに炎症・咳・痰の原因になります。家族でたばこを吸う人がいる時は、近くで吸わないように協力してもらえると良いですね。

**徹底して
のどを保湿**

