

すこやか

合唱会まであと1週間。風邪をひく人も増えてきました。
市内では例年より早く、インフルエンザが出ています。



のどをケアして、思い出に残る合唱に！！

< 基本的なのどのケア10か条 >

参考：東京アニメ・声優専門学校「のどのケア」

① 健康でいること

のどにとって、風邪は大敵です。風邪をひくと、のどがいがいがしたり声がかれたりします。
食事・適度な運動・睡眠で風邪をひかないよう体調管理をしましょう。

② ストレッチ・ウォーミングアップを行う

スポーツ選手が運動前に行うのと同じように、歌う前にはのどの筋肉をあたためるとより効果的です。「首を回したり伸ばす」「顔の表情筋を動かす」「舌を前に出す」「あくびをするようにのどの奥を広げる」など行いましょう。

③ できれば咳をしないこと

咳は声帯に負担をかけます。といっても咳は何らかの生体反応なので、絶対に止めることはできません。なかなか治らない、ひどくなっていく場合は早めに受診し、のどに負担をかけないようにしましょう。

④ 睡眠をしっかりとる

⑤ うがいをする

⑥ 保湿をする

⑦ のどに膜を作る食べ物は控える

チョコレート・牛乳・アイスクリーム・ヨーグルトなどはのどに膜をつくってしまい、声が出にくくなります。
当日の朝食では控えた方がよいでしょう。

⑧ カフェイン入りの飲み物を控える

カフェインには利尿作用があり、身体の水分を外に出してしまう効果があります。のども乾燥してくるので控えましょう。コーヒー、お茶、コーラ、栄養ドリンクなど。最もよい飲み物は熱くなく冷たすぎない白湯が良いです。

⑨ シャウトや大声は避ける

⑩ のどを休める時間を作る

そして…自分ののどに感謝の気持ちを持ち、常日頃からいたわることが大事です。

～保健室から～

「合唱のよさ」って何でしょう？人それぞれ考えはあるでしょうが、私は…歌っている人はもちろんのこと、歌詞・メロディのハーモニーを通して、聞いている人にも感動を与えてくれる、会場にいる人全員が共有経験できる事だと思っています。歌を聞いている人の頭の中に映画やドラマのようなイメージが映像化され、心震えるような感動がきっと今年もやってくる！！

そう思うだけでこの合唱会がとても楽しみです。

本番の日だけが大事なのではなく、それまでの日々の練習や取り組みを経て、どれだけ学級の力量やカラーを出せるか…ですね。一日一日を丁寧に大切に

『歌うことやハーモニーの心地よさ』を感じながら、10月25日を目指してください。
応援しています。

