

# 保健だより



令和6年10月8日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
養護教諭 井関陽子

## みんなの心を一つに、 なみき祭を成功させよう!



10月19日のなみき祭に向けて、連日盛んに合唱練習が行われています。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、のどをしっかりと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。楽しく話して大きな声を出すことは、ストレス発散になります。

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、脳の働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が、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。



### ☆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です。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見受けられます。鼻が詰まってしまうと、寝ている間に口で呼吸することになり、のどを痛めることにつながります。体を冷やさないう、上着やジャージのズボンをはくようにしましょう。

のどに潤いを与えるために毎日水筒を持参しこまめに水分補給をしましょう。中身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や細菌やウイルスに対する殺菌作用があります。

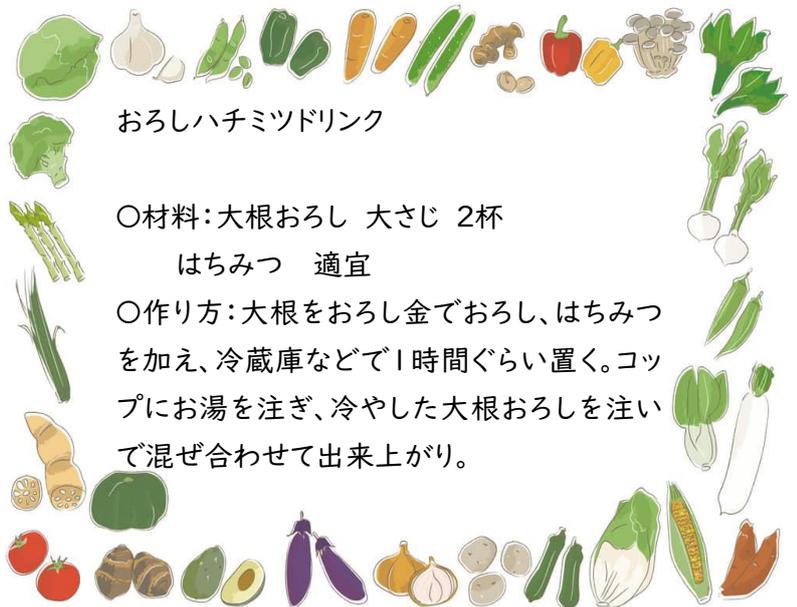
### ☆対策その2 のどの痛み、咳に効く、「大根おろし」と「はちみつ」

「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する民間療法として知られています。



おろしハチミツドリンク

○材料:大根おろし 大さじ 2杯  
はちみつ 適宜

○作り方:大根をおろし金でおろし、はちみつを加え、冷蔵庫などで1時間ぐらい置く。コップにお湯を注ぎ、冷やした大根おろしを注いで混ぜ合わせて出来上がり。

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



令和6年度のなみき祭の練習が始まりました。

昨年度のなみき祭は、私にとって原宿外苑中学校での初めてのなみき祭でしたが、コロナウイルス感染症対策明けの本格開催となりました。生徒のみなさん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、特に合唱コンクールでは皆さんの歌声に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。

今まで当たり前に行えていた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。

なみき祭での皆さんの合唱演奏発表を楽しみにしています。