

合唱コンクールまで後10日！

歌の力！！ここがすごい！！

いよいよ合唱コンクールの練習が本格的に始まりました。私は、合唱が廊下に響き渡るこの練習期間が大好きです。お互いにアドバイスをしながら何度も練習を繰り返していくうちに、みんなの息が揃っていき、やがて人の心を震わせるほどの合唱に「成長」していくことを期待しています。

ところで、歌を歌うと良いことがたくさんあるのを知っていますか？今日は歌と健康の関係について紹介します！

体幹が鍛えられる！

お腹を使って歌うことで、体幹が鍛えられて姿勢が良くなります。



脳のはたらきがUP！

人前で歌う緊張感と、歌い終わった後のリラックス感が交互に脳に刺激し、脳のはたらきがアップします。



感染防止！

歌うと唾液(つば)の量が増えます。唾液には、細菌やウイルスから体を守るはたらきがあります。

美容効果も！？

口の周りの筋肉をよく動かすので、表情筋が鍛えられて、顔のラインがすっきりします。



身体が元気になる！

唾液(つば)が多く分泌されるので、口臭やむし歯の予防に繋がります。また、全身の血流が良くなるので、免疫力がアップします。



ストレス解消になる！

歌うとセロトニンやドーパミンといった「幸せホルモン」が分泌され、気持ちが安定して、ストレス解消になります。また、歌が「好き」「嫌い」に関わらず、ストレスホルモンが減ることが証明されています。

まるばつゲームをやりました！

前期保健委員会では、石神井中学校で起こっているけがや病気にまつわるクイズを映像にして、まるばつ形式にして出題をしました。保健委員会の一生懸命な演技や、分かっているようでちゃんと分かっていたクイズの答えに一喜一憂しながら、楽しく取り組むことができました。

第1問

絆創膏に空いてる小さな穴は、絆創膏をはがれにくくするため。

Oor×?



正解は×です

小さい穴は、汗をかいた時に、ムシやかぶれができてしまうのを防ぐために空いています。



傷口は、洗ってきたかな？

正解は×です

ご飯を飲み込むと小骨が深く刺さってしまう可能性があり危険です。

自然に取れない場合は耳鼻咽喉科を受診しましょう。



魚の骨が喉につまったの？

第2問

魚の小骨がのどに引っかかった時、ご飯を飲み込んで取ればいい。

Oor×?



正解は○です

タンカの場所は玄関とアリーナにあります。

普段から場所を確認しておきましょう。



なんか突然めまいがして...

第3問

タンカは石神井中に2台ある。○か×か？

正解は×です

意識がなかったら、涼しい場所へ避難する前に、まず救急車を呼んでください。



第4問

意識がなかったら、まず涼しい場所へ避難し、体を冷まし服をゆるめる。

Oor×?



ご協力ありがとうございました！！