

ほけだより

谷原中学校
保健室No.19
26、10、15



昨日から、文化発表会の準備や練習が本格的に始まりました！朝、2階の職員室には、同じ階の3年生の歌声が響いていて、いよいよだなと感じました！毎年、歌の練習が始まると、保健室には「のどが痛い〜」「声がガラガラ〜」の症状での来室が一気に多くなります。のどを痛めてしまっは、本番うまく歌うこともできませんよ！今のうちから、のどを痛めず練習に本気で参加するために、耳鼻科の校医の大木先生と音楽の伊藤先生からのアドバイスを参考にしてくださいね！！

音楽の専門家・伊藤先生より

- きちんとした発声で歌っていれば、どんどん響いてきて、歌っていて楽になると思います。

地声、大声で歌うのは良くないですね。

きちんとした声で歌うためには……

腹式呼吸を心がけることです。

のどの専門家・耳鼻科校医・大木先生より

- 本当は、のどを休ませることが一番良いですが、そうもいかないですね。とにかく、風邪をひかないように、他の人にうつさないように、

手洗い・うがいをすることを心がけましょう。

- お家でできることは、洗面器に、40度ぐらいのお湯をはって、湯気を口から吸い込むことで、のどが加湿されて、ガラガラが解消されるので、やってみてください！

素敵な筋肉★



筋肉シリーズ2

筋肉で熟睡をゲット！

よく寝て、元気に歌って金賞ゲット！

★「古い脳の覚醒」が眠りを妨げる！！



古い脳：姿勢、睡眠、呼吸、食欲、自律神経を担当

新しい脳：記憶、思考、言語、知覚、微細運動を担当

様々な原因で「ストレス」が高まってしまうと、「古い脳」が覚醒して、夜中に何度も数秒間の覚醒を繰り返して、こま切れの睡眠になってしまいます。その結果深い眠りに到達できず、ぐっすり眠ることができなくなるのです。古い脳の活動をいかに沈めるかが睡眠のポイントにもなります。

★筋肉を使って「古い脳」を静めてみましょう！

筋肉を緊張させたり、リラックスさせたりすることを繰り返して、体に「リラックス」の状態を覚えさせます。この方法を

「筋弛緩（きんしかん）法」と言います。これによって古

い脳の覚醒を静め、心地よい眠気をもたらそうというものです。

筋弛緩法のやり方

①イスに浅く腰かけて背筋を伸ばしすぎず、だらけすぎないようにする。

②両手を太ももの上に置き、5秒間力を入れてこぶしを握る。又はこぶしを握り、脇をしめ腕を胸に押しつけながら肩を上げ、5秒間力を入れる。この時腹筋や背筋にも力を入れる。

③操り人形の糸が切れたように一気に力を抜く！

④15秒以上力をゆるめ、ゆるめている感覚を意識する。

②～④を2回程度繰り返す



文化発表会前、早寝早起きが大事！

なぜ？その① 朝練習が各クラス始まっているので、遅刻しないで頑張れるから！

なぜ？その② 毎年、朝練習の毎日で、睡眠不足で疲れがたまって体調不良になる人が多い！だからこそ、早く寝る！

なぜ？その③ 最近、日中の気温の変化が激しいので、下着など衣服の調節をしよう！朝早く起きて天気予報で気温の確認をするためにも早起き！

なぜ？その④ 「俺は起きてからご飯食べて、20分後には学校に着いていた★すごいでしょ」こんな自慢を保健室で良く聞きます。そんな自慢より、「僕は、早起きしてきちんと朝食をとり、支度をして時間に余裕を持って登校した」と聞きたいなあ。朝から声を出すには、脳がしっかり目覚めないといけないからです。早起きしよう！