



ほけんだより

合唱コンクールに向けて、のどのケアをしよう!

平成 29 年 10 月 18 日

越生中学校 保健室

合唱コンクールまで2週間を切りました。毎日、音楽室やクラスから歌声が響いています。

今、のどの調子はどうですか?のどの痛みが起こる原因は風邪やインフルエンザなどのウイルスや細菌による炎症、大声の出し過ぎなどによる炎症が考えられます。今は、日によって気温差が激しく体調を崩しやすかったり、合唱練習でたくさん声を出したりするので、のどを痛めている人が多いのではないのでしょうか。

のどが痛くてつらい人にも、これからののどが痛くならないように気をつけたい人にも、見て欲しい内容を掲載しました!ぜひ読んで下さい。

のどのケアはどうすればいいの?

👉 口呼吸ではなく、鼻呼吸にする

口呼吸はのどが乾燥しやすく、乾燥したのどは粘膜にウイルスや細菌が付きやすいです。細菌やウイルスは炎症を起こし、痛みの原因となります。口呼吸が習慣になってしまっている人は、鼻呼吸を意識しましょう。

👉 マスクをする

のどの乾燥を防ぐことができます。

👉 食事では刺激物を避ける

刺激物とは、辛い・すっぱい・苦い・熱すぎる・冷たすぎるものです。食事中食べたものがのどにしみて痛いときは、食べるのを控えた方がいいかもしれません。炭酸飲料も刺激物です。

👉 水分補給をする

乾燥を防ぐために水分補給が大切です。このとき、冷たい飲み物ではなく、温かい飲み物にしましょう。冷たい飲み物を飲むと、からだが冷えて風邪をひきやすくなるので要注意です。

👉 のどに良いものを摂取する

はちみつ・・・抗炎症作用があり、のどの炎症を抑えてくれます。お湯に溶かしてもOK!

大根・・・炎症を抑える作用があり、腫れているのどに効きます。

しょうが・・・殺菌作用があります。また、からだが温まり免疫力アップ!

のど飴・・・のど飴にはのどに良いものが含まれています。

①水あめ→保湿効果②ハーブや果物→のどの炎症を抑える。

また、アメをなめることで唾液が分泌され、口やのどの粘膜を保護してくれます。



のどは乾燥が苦手!
口呼吸をやめて
マスク、鼻呼吸をしよう!



飲み物は温かいものが
オススメ



紅茶にすりおろしたしょうがとハチミツを
入れるだけで、のどに効くドリンクのできあがり!

体もポカポカします☺

※しょうがは入れすぎないように! からいよ~