

おはよう!

4331

号

10月 22日 火曜日

おはようございます。

合唱コンクールまであと1週間となり、どのクラスも合唱に熱が入っているのではないのでしょうか。

私は、全員が良い状態で合唱コンクールを迎えられるようにするため、特に体調管理を意識してほしいです。

合唱でたくさん声を出し、喉が疲れている状態が続いてしまうと、風邪を引いたりします。また、最近の寒暖差も激しく、それによって体温調節が上手でずず、体調を崩してしまいます。

合唱コンクール本番、北部中生全員で良い物を創り上げるためにも、こまめな休憩を心がけること、歌の練習をした後にうがいをして喉を潤すこと、衣服を活用して体温調節をすることなどを意識し、体調管理を行って、健康な状態で過ごせるようにしましょう。

そして、残り1週間、どのクラスも最優秀賞を目指して全力で練習に取り組み、本番は練習の成果を100%出せるようにしましょう。

今日の予定 金曜日課

合唱コンリハーサル(1,3年)