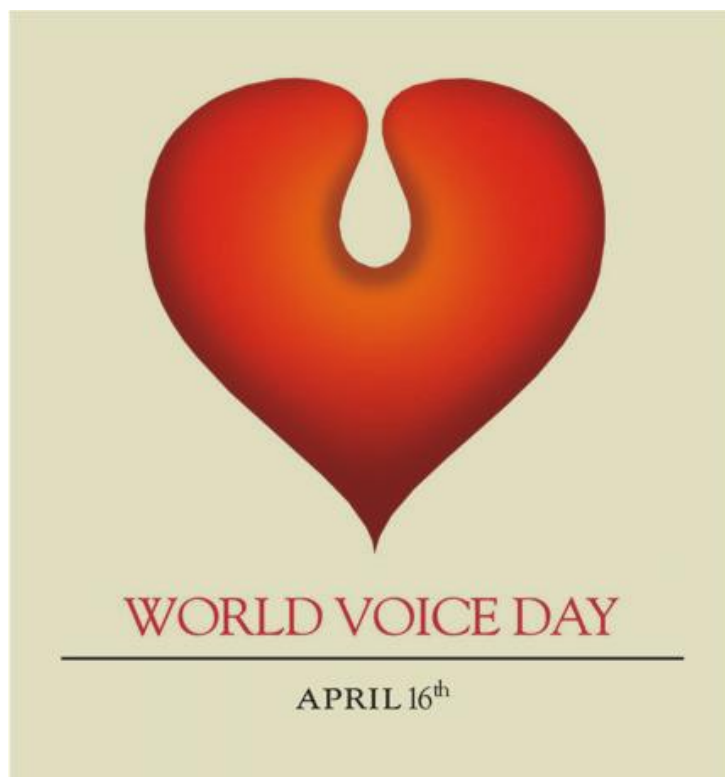


ワールドボイスデー

4月16日は「国際声の日」



声を守るポイント

声がれを軽くみない！

声がれは3週間以内に消えるのが普通です

声がれが長引くなら

早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう

のどの痛みや声がれはのどの悲鳴です

のどの渇きを防ぎましょう。水分を十分にとって声を守りましょう

アルコールやカフェインはのどを乾燥させ痛めることがあります

声の使い過ぎはのどを痛めます

タバコはのどのがんになる危険性を高めます

第1回ワールドボイスデーは2003年に制定されました。のどのがんが非常に多いブラジルで1999年にナショナルボイスデー(National Voice Day in Brazil)として制定され、世界中に広がったのがはじまりです。

Voice Committee of the International Association of Logopedics and Phoniatrics

www.ialp.info