



中学生になってから、授業中とかにお腹が鳴ったりします。前、鳴ってしまった時クラスの男子がその音を真似していて恥ずかしかったです。そして、授業中とかにめっちゃ唾が溜まります。だから唾を飲みこんでいます。そしたら喉がぐーって鳴ります。本当に嫌で、どうすればいいかですか？

私も三、四時間目あたりからすごいお腹減ります(*´Ω`*)調べたら、「お腹鳴る…」っていう直前に息を吸ってお腹に力を入れて止めると良いみたいです！自分も試したら本当に止まりました！



自分もお腹が鳴る時ありますW
自分は音で誤魔化したり？W
朝りんごを食べるのもいいですよ！
あと背筋を伸ばすのも効果的だと思います！
これで治るかわかりませんが参考にさせていただければ😅



私も全く同じです。喉の音やお腹の音が鳴る時は教科書などをペラペラめくって音を消しています。参考にしなかったらごめんなさい。

