

いよいよ明日が合唱コンクールとなりました。大勢の人の前に立つと、ドキドキしたり緊張したりしますよね。中には、急に気分が悪くなったり、立ちくらみを起こしたりする人もいます。今回は、その原因と、対処法、予防方法について紹介します。



失神（意識消失）ってどうして起こるの？

失神は、「脳血流が一時的に低下して意識を失い、数秒～数十秒で自然に回復する」状態です。頭を低くすると血流が戻り、スッと回復する場合があります。

学校で多い

失神の種類



タイプ	起立性低血圧	神経調節性（迷走神経反射）
どんな失神？	立ち上がった直後に血圧が急低下する。	緊張・痛み・恐怖・長時間立つなどで自律神経のバランスが崩れる。
失神する前ぶれ	立ち上がって1～2分以内にふらつき、気持ち悪さがある。	吐き気、冷汗、目の前がまっくらになるなどがある。
起こりやすい場面	急に立ち上がったときなど。 ※水分不足、睡眠不足、生理中は特に注意！	けがの処置、強い緊張場面、長時間立つなど。
応急処置	周囲の安全を確保し、仰向けに寝かせて足を高くする。	

⚠ 心肺停止、ぼんやりした状態が続く、会話がかみ合わない、いつまでも様子がおかしいなどの症状が見られる場合は、すぐに受診し、必要に応じて救急要請をしましょう。

予防方法

①前ぶれ（目の前がまっくらになる、吐き気、冷汗、耳鳴りなど）があれば、すぐにしゃがむ。

★失神で怖いのは、倒れたことによるけがです。無理はしないで！

②こまめな水分補給を意識する。

③朝ごはんを食べる。

④睡眠時間を確保する。（中学生に必要な睡眠時間は8～10時間です）

⑤長時間立つことが避けられないときは、足踏みやつま先立ち運動などで下半身の血液を戻す。

★足踏みなどができない状況では、足指のグーパー運動がおすすめです(*^~^*)



練習の成果が十分に発揮できるように、できる限りの準備をして本番を迎えましょう。
みなさんの歌声が聞けるのを楽しみにしています♡