

出血していたら・・・

きれいなガーゼや布をたたんだり重ねたりして**キズ**にあて、その上を**手で押さえる**か、包帯やタオルなどで強く巻いて、キズを**心臓**の位置より高くあげておきます。途中で血が止ったかどうかあけて見てはいけません。たいていの出血はこれで止まります。(直接圧迫法)

キズが大きい場合はそのまま**お医者さん**へ行きましょう。

貧血をおこしたときは・・・

貧血の症状は、しばらく**安静**にしていると大抵収まってくる。しかし、良くなったかな?と思っても、急に**立ち上がった**たり**動いて**はいけません。脳貧血(起立性低血圧)を起こし、同じように立ちくらみを起こしたり気持悪くなったりする可能性があります。また、脳貧血でめまいや立ちくらみを起こした場合、めまいが治まった後に頭痛に襲われる可能性もあります。**身体を起こす**のもゆっくりと様子を見ながら**起こす**ようにしましょう。

鼻血がでたら・・・

ゆびで**鼻**を5分間ぐらい、強めに**つまむ**とだいたいは止まります。ガーゼを2cmはばぐらいに細長く切って、**鼻**からそっと入れ、その上で**鼻**を強くつまむと、なお止まりやすいです。綿やティッシュは止まったあとで全部とりのぞくのに苦労するので使わないようにしましょう。止血してもすぐには**鼻をかま**ない。**ねる**と口の中に流れ込んだ血がノドのおくにながれこんで呼吸しにくくなるので、**すわる**ようにしましょう。それ以外にも鼻を**冷たいタオル**などで**冷やす**と止まりやすいです。

ヤケドをしたら・・・

ヤケドをしたら、まず**水道水を流し**ながら、少なくとも**10**～**20**分以上**冷や**して下さい。顔や体の場合は**氷のう**や、**ぬれタオル**に**氷**をつつんであてよう。