


梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を付けましょう。

# 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みや早い時期... 消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日に上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かしてストレスを解消!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節... 入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリッパに注意!</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水にしよう!</p>



**したぎ き 下着を着よう!**

汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが、涼しく感じるはずですよ。

ためしてみてくださいね。

# 鼻血が<sup>はなぢ</sup>出たら<sup>で</sup>どうする？

① まずは、ティッシュなどで<sup>おさ</sup>押える。

② イスに<sup>すわ</sup>座り、<sup>すこ</sup>少し<sup>した</sup>下を<sup>む</sup>向く。

③ <sup>おやゆび</sup>親指と<sup>ひとさ</sup>人差し指<sup>ゆび</sup>で<sup>こばな</sup>小鼻の<sup>うえ</sup>上を<sup>ぶん</sup>ギュッと<sup>つ</sup>つまむ。(5~10分)

④ <sup>と</sup>なかなか<sup>とき</sup>止まらない時は、<sup>こおり</sup>氷<sup>つめ</sup>や<sup>はな</sup>冷たい<sup>うえ</sup>ぬれタオルで<sup>ひ</sup>鼻の上を<sup>ひ</sup>冷やす。



× <sup>くび</sup>首の<sup>うし</sup>後ろを<sup>たた</sup>叩く。(首が<sup>くび</sup>痛い<sup>いた</sup>だけ…)

× <sup>うえ</sup>上を<sup>む</sup>向く・<sup>よこ</sup>横になる。(のどの<sup>ほう</sup>方へ<sup>ち</sup>血が<sup>なが</sup>流れ<sup>き</sup>気持ち<sup>も</sup>悪<sup>わる</sup>くなる。)

× ティッシュや<sup>めん</sup>綿をつめる。

(<sup>なか</sup>中<sup>と</sup>で<sup>しゅっけつ</sup>くっついて<sup>と</sup>しまう。取ると<sup>また</sup>出血<sup>し</sup>したり…)

## キーゼルバツハ<sup>ぶい</sup>部位<sup>い</sup> っ<sup>し</sup>て知<sup>る</sup>てる？



キーゼルバツハ部位

<sup>はなぢ</sup>鼻血の98%はこの<sup>ぶい</sup>キーゼルバツハ<sup>しゅっけつ</sup>部位からの<sup>しゅっけつ</sup>出血で<sup>あつ</sup>す。この<sup>ぶぶん</sup>部分には、<sup>ほそ</sup>細い<sup>けっかん</sup>血管(毛細血管)が<sup>あつ</sup>集まっ<sup>て</sup>いて<sup>しゅっけつ</sup>出血し<sup>やす</sup>くなっ<sup>て</sup>います。そのため、この<sup>ぶい</sup>部位を<sup>おさ</sup>押<sup>え</sup>ることで<sup>しゅっけつ</sup>出血が<sup>と</sup>止<sup>まる</sup>ることが<sup>お</sup>多い<sup>です</sup>。