



## 鼻血が出たとき

体を起こして座らせ、下を向かせた後、小鼻の少し上の辺りをつまんで15～30分持続的に圧迫して止血します。

綿球やティッシュペーパーを挿入し、鼻をつまんでもよいでしょう。



### ワンポイントアドバイス



上を向いて寝かせると、鼻血が喉へ流れて咳を引き起こしたり、血液を飲み込んで吐き気の原因になることがあるので、気をつけましょう。



鼻の中に入れたティッシュペーパーなどを十分に止血しない状態で取り出すと、再び出血する可能性が高いので、30分以上経ってしっかり止血したことを確認しましょう。



## 骨折の可能性があるとき

症状の相談や、夜間・休日に受診できる医療機関の案内  
ふなばし健康ダイヤル 24 (36ページ参照) ☎ 0120-2784-37

### こんなときは、医療機関で受診しましょう。

- 冷や汗や顔面蒼白、ぼんやりしているなどのショック症状が見られる。
- 痛がって泣いたり、動かしたり曲げたりできない。
- 打ったり、ひねったりしたところが黒ずんできた。

### ～応急処置～

- 指の骨折：割り箸や細く切ったボール紙などを副木にして包帯で固定しましょう。
- 足の骨折：痛みの少ない形を保つように副木をあて包帯で固定しましょう。
- 腕の骨折：副木をあて、包帯で固定し、三角巾で肩から吊り下げましょう。