



からだのトラブル、うまく対処できている？

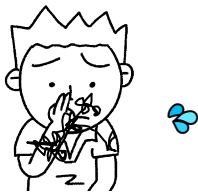


鼻 血



暑さのせい、^{はなぢ}鼻血が出て保健室に来る人が増えています。
さて、急に鼻血が出たら、あなたはどのような対処をしますか？

ざんねん！



ティッシュを持ってなかったから、手でおさえた。
顔や手が血だらけに(*_*)

おいしい…



よかった、ティッシュを持っていた。とりあえず押さえたけど、いつ止まるのかな？

◇◇完ぺき◇◇



少しづつ、^{ふく}ふく
らん、^{はなぢ}鼻血は止まりました。
10分くらいで止まります。

ず っ 頭 痛



「頭が痛くなる前に視界がぼやける」「吐くこともある」「頭痛がひんぱん」…

そのような場合は、「^{へんずつう}片頭痛」の可能性がります。

早めに病院で診てもらいましょう。

きちんとした医療を受けると、ずいぶん楽になりますよ。

せいりつう
生理痛

痛みが続くと しんどいし、気分も下がるし、つらいよね（；；）

対処法はズバリ、「あたためること」と「薬を飲むこと」です。

「^{くせ}痛み止めを飲むと癖になる」というのは迷信です！（by 産婦人科の先生）

薬は、痛みが軽いうちに飲むのがコツだよ
痛みが強くなってからだ、効きにくいんだ



強い痛みがある人は、病院で相談しましょう。^{しきゅうないまくしやう}子宮内膜症になっている場合があります。
「それって何？」「診察でどんなことされるの？」など、心配がある人は相談に来てね。

ウラはまちがいさがしです

