

# 保健だより

令和5年7月14日（金）発行 No.3

京都市立七条中学校 保健室

## からだのトラブル、うまく対処できている？



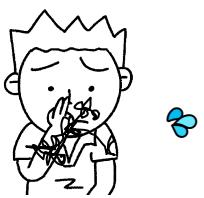
### 鼻 血



暑さのせいか、<sup>はなぢ</sup>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、あなたはどうしますか？

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(\*\_\*;)

おしい…



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

◇◇完ぺき◇◇



少  
らんに鼻を捏いこねい。ふく。  
10分くらいで止まります。

### 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、「<sup>しかい</sup>片頭痛」の可能性があります。

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。



### 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。

「痛み止めを飲むと痺くせになる」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  
痛みが強くなつたらだと、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。<sup>しきゅうないまくしょう</sup>子宮内膜症になつ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てす

