

立ち仕事中、 立ちくらみを起こした

定時制生徒保健委員会

いわゆる脳貧血を起こし、頭がくらくらして、辛くなったら？
脳に血液を回せば楽になるはずです。

- 1 仰向けになり、足の下に布団や座布団などを敷いて、頭の位置を足よりも下げます。



- 2 横になれない場合は、座ってひざを抱え、頭を下げるようにします。

- 3 体を締め付けているベルトや衣服などを緩めます。

- 4 倒れた場合は、けががないか調べます。



保健常任委員長になりました。
これから、様々な緊急時の対応について、
みなさんに情報発信していきます。