

## 鼻血が出たときどうする??..

### おすすめ! 処置のポイント4つ!!

1. ティッシュも何もつめないで、しっかり鼻をつまみます。両方の鼻をつまむ方が早く止まりますが、風邪をひいているお子さん、2歳以下のお子さんは息苦しくなることがあります。その場合は鼻血がでている方の鼻の穴をふさぐように、小鼻を真横から押さえましょう。
2. 座らせて下の方に顔が向くようにします。上を向いてしまうと鼻血が鼻の中にたまらないのでなかなか止まりません。そればかりか、喉に流れ込んだ血を飲むことで、吐き気をもよおします。
3. 目と目の間のおでこを冷やすと鼻血が止まりやすくなります。
4. この状態で5分がんばれば、止まることが多いです。手を離れたときに、たまっていた血がドバツと出てくるかもしれませんが、慌てないでくださいね。

それでもポタポタと鼻血が出るようだったら、もう一度やってみてください。10分以上がんばって鼻血が止まらない場合は病院に連絡をして、相談をしてください。

子どもの鼻血の多くは「<sup>はな</sup>鼻くそほり」で起きます。どうして鼻をほじくりたくなるか、それは「風邪をひいている」「アレルギー性鼻炎がある」などの理由で鼻の中にかゆみを覚えるからです。

その治療をしないと、何度も鼻血がでることになります。鼻血を繰り返すときには耳鼻科でご相談くださいね。

