

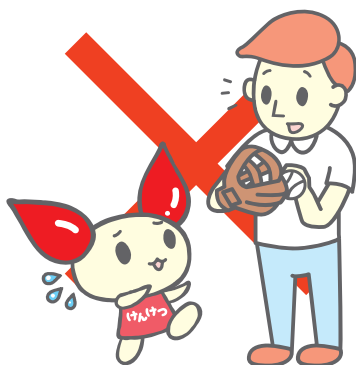
献血後の注意事項

採血による体調不良から身を守るため、以下の内容について注意する必要があります。
生徒へ指導する際の参考にしてください。

採血中や採血後、まれにめまいや皮下出血などの体調不良が発生することがあります。
身体を守るため、次のお願いを守ってください。

※発生率 気分不良・吐き気・めまい・失神など：約0.9% 皮下出血：約0.2%、神経損傷（脱力や痛み）：約0.01%

スポーツ



献血当日の激しいスポーツは避けてください。

身体への負担



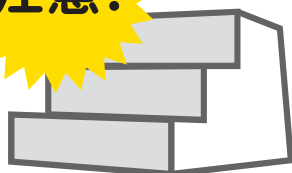
重い荷物を持ったりして、腕に力を入れすぎないように注意してください。また、針の跡をもんだり、こすったりしないでください。

気分が悪くなったり、めまいを感じたら、
すぐにしゃがむか、横になってください。
また、腕の痛みなど何か心配な時は、
直ちに血液センターまで連絡してください。



エレベーター・階段など

注意!



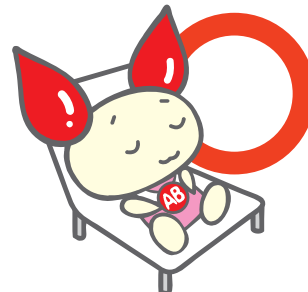
エレベーターや階段などを使用する際には、特に注意してください。

水分補給



水分を十分補給してください。

休憩



自転車に乗る時などは、十分な休憩をとってください。