

体調を整えて献血しよう

体調に不安がある場合は
健診医や看護師に相談後、
献血を控えていただく
場合があります



石川県赤十字血液センター



献血に来る前に
チェックしてみよう!

水分をしっかり

とった時にしましょう

- 運動してきた
- 歩いて来所
- 自転車由来所
- 入浴、サウナに入ってきた



体調がよい

時にしましょう

- 不規則な生活
- 二日酔い
- 更年期症状
- 生理痛



空腹では

ない時にしましょう

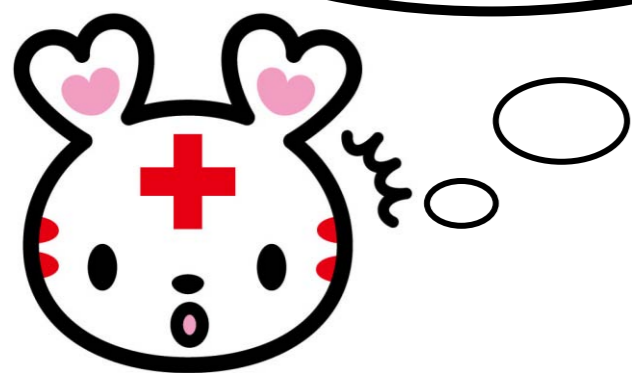
- 食事をしていない
- * 食べ過ぎにも注意



体調を整えるって？

気分が悪くならないため

献血前に気をつけたいこと...
たくさん！



疲れしていない

時にしましょう

- ジョギング
- 筋トレ
- 仕事疲れ



睡眠は十分とった

時にしましょう

- 睡眠3時間未満
- 夜勤明け

