

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
R6. 4. 8
幸田中学校 保健室
特別号
Hello, how are you doing?

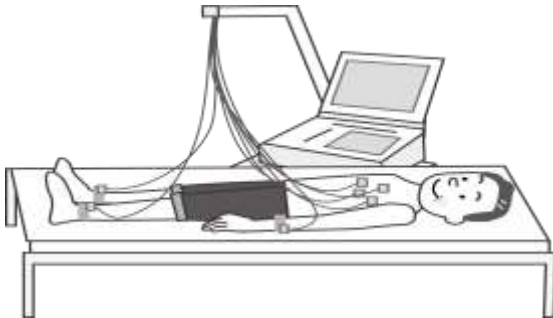
心電図検査 (1年生対象)

4月9日 (火) 13:30~

予備日: 4月23日 (火) 13:30~

場所 図書室
服装 体操服(半そで、ハーフパンツ、裸足)
※ 検査時は、上半身は胸が出るようにします。
持ち物 必要な人は、上半身の目隠し用のタオル(フェイスタオルなど)を持参してください。

※以前は、女子生徒は上半身に、医師会持参の目隠し用のタオルをかぶせて実施していましたが、近年の感染症予防として、タオルの使いまわしを避けるため、医師会からの目隠し用タオルの用意がありません。そのため、必要な生徒は、目隠し用のタオルを各自で用意するようお願いいたします。



~心臓の動きに

異常がないか調べます~

運動したり、学校生活を送ったりする上で、差しさわりのある心臓の病気や突然死を起こすような危険な不整脈がないかどうか調べます。

心臓が血液を送り出すために収縮すると、体の中を弱い電流が流れます。心電図検査では、体の何カ所かに電極をはりつけて電流の流れを調べることで、心臓の動きに異常がないかをみます。

心電図検査を正しく受けるポイント

- ① 直前に、走ったり、運動をしたりしない。
- ② まずはリラックスする。
手首・足首・心臓のまわりに器具をつけて検査をします。痛みやビリビリすることはありません。安心してください。
- ③ 目を閉じて、静かに寝てください。息も普通にしてください。
- ④ 待っている人は、しゃべったり、話したりせずに、静かにしましょう。

心臓は、胸のほぼ真ん中(やや左より)にあり、血液を送り出すポンプの働きをしています。

酸素や栄養分を含んだ血液(動脈血)を送り出し、体中を回って、二酸化炭素や老廃物を回収した血液(静脈血)を肺に送ります。

肺で、二酸化炭素を捨てて、酸素を取り入れたきれいな血液を心臓にもどし、また、体中に送り出します。

1年生のみなさん、中学校は怎么样了か?

学校、クラス、先生、友だち・・・まわりの様子が、小学校の時とは、大きく変わりましたね。そんな時は、知らず知らずのうちに緊張して疲れやすいものです。

- ①肩こりがひどい
- ②食欲がない
- ③体がだるい
- ④イライラしやすい
- ⑤寝つきが悪い
- ⑥目が疲れやすい
- ⑦体がかゆくなる など

あてはまるものが多い人は、少々疲れ気味です。好きな音楽を聴いたり、早めに床に就くなど、リフレッシュと休養をとりながら、明日からも、元気に登校しましょう。