

# ほけんだより

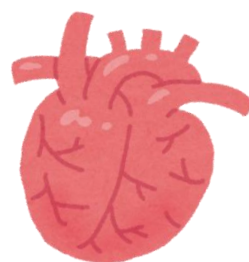
笛南中保健だより No.2  
2022年4月11日

## 4月12日（火）は、1年生の心電図検査です！

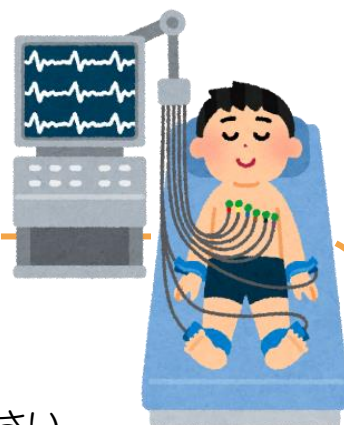


心臓は体全体に血液を送り出すためのポンプの役割をしています。1分間に約60～80回、1日に10万回以上休むことなく拍動を繰り返して血液を全身に送り出しています。みなさんの胸のほぼ中央にあり、大きさはその人の握りこぶしくらいです。心臓の動きを電波で調べるのが心電図検査です。心臓に病気や異常がないかを調べる大切な検査です。

### 検査の受け方



- ① 上下とも**夏の体育着**になっておく。  
上の**体育着の下は何も着用しない**。下着は保健室で脱ぐ。  
靴下は履いたままで良いが、検査を受ける時は、くるぶしまで下げる。
- ② 保健室に入ったら、**心臓検診調査票**と**名前シール**を受け取る。
- ③ 順番が来たら、**看護師さん**に**心臓検診調査票**と**シール**を渡し、  
体育着のままベッドに上がり**あおむけ**に寝る。
- ④ 手首、足首に**洗濯ばさみ**のようなものを、胸には**吸盤（きゅうばん）**のようなものを付ける。
- ⑤ 手や足の力を抜いて、**リラックス**する。痛みは全くありません。  
天井を眺めたり、目を閉じたり、静かにリラックスして受ける。
- ⑥ 検査が終わるまで、**動いたり、笑ったりしない**。
- ⑦ 検査が終わったら、身支度を整えて、教室へ戻る。



### ★注意すること★

- 昼休みは、**激しい運動**は控えてください。
- 保健室への出入りの際は、アルコールで**手指消毒**をしてください。  
また、教室に入る前に石けんで丁寧に手洗いしてください。
- 廊下では、間隔をあけて**静かに**待っていてください。
- **夏の体育着（半袖・ハーフパンツ）**を忘れずに！