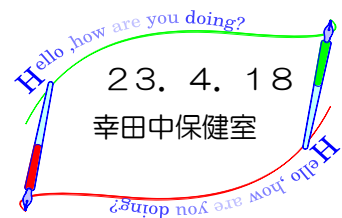


ヘルシーウェイ



心電図検査 (1年生対象)

4月18日(月) 13:30~

場所 図書室
順序 1年1組から名簿順
服装 体操服
(検査時は、上半身は脱ぎ、下半身はズボンを膝下までまげ、靴下をぬぐ。)

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、体の何力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。

心臓は、胸のほぼ真ん中(やや左寄り)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、元気ですか？

学校、クラス、先生、友だち・・・まわりの様子が、1か月前とは、大きく変わりましたね。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 目が疲れやすい
 - ④ イライラしやすい
 - ⑤ 寝つきが悪い
 - ⑥ 体がだるい
 - 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。休養とリフレッシュをしながら、明日からも、元気に登校しましょう。