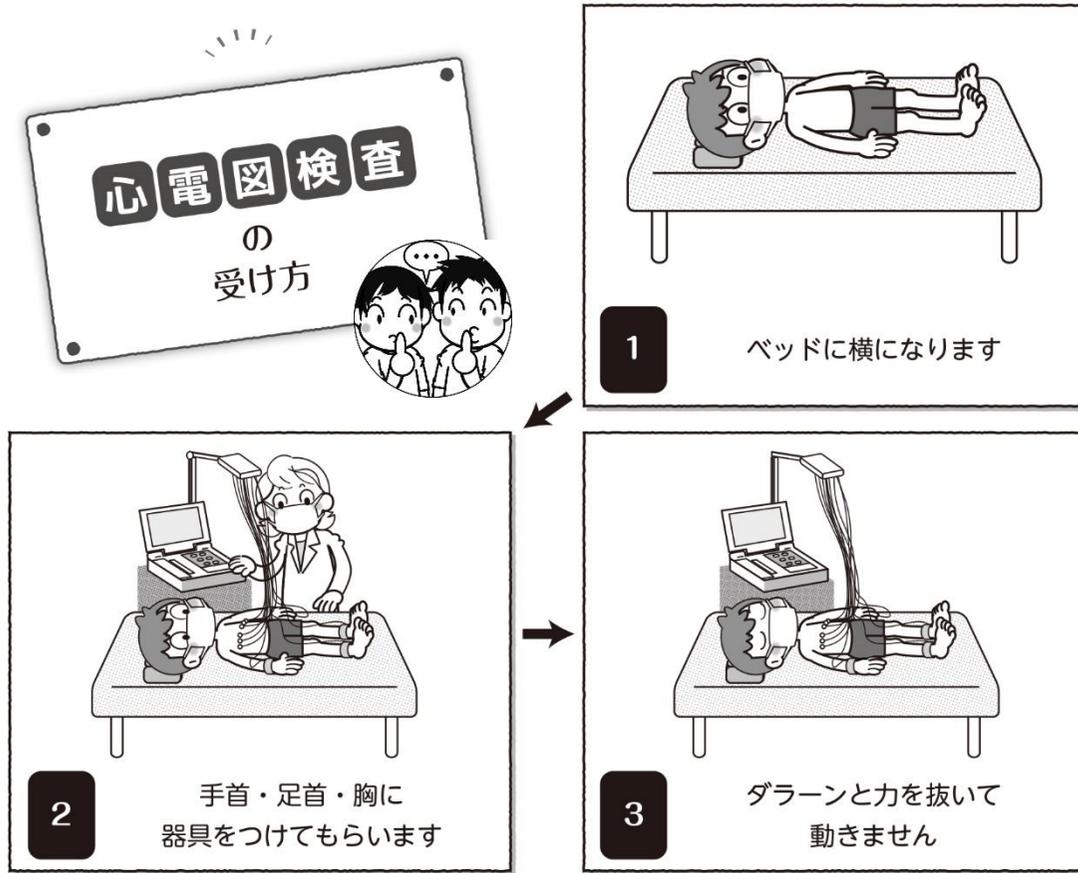


# ほけんだより 4

第三中学校 保健室  
R6年(2024年)・4・19  
月 心臓検診特別号

22日(月)、1年生は心臓1次検診です!



## 心臓検診で何がわかるの?

心電図検査では、心臓の中で起こっているわずかな電気の変化を調べます。グラフの形で記録し、心臓の動きや様子に異常がないかを調べるのです。

心臓は筋肉でできていて、中は4つに部屋に分かれています。筋肉の働きでのびたり縮んだりして、血液を押し出したり、吸い込んだりとポンプに似た働きをしています。

心臓のドキドキという音は、心臓が収縮(縮む)したり、拡張(大きくなる)したりして、血液を全身に送り出す音です。

心電図検査をすると、この働きがグラフになってあらわれて、心臓に異常があれば知らせてくれます。

心電図検査は痛くもなく、ピリピリもしません



安心して受けましょう

## 【心臓検診の受け方】



心臓の病気や異常がないかを調べます

【日時】 4月22日(月) 13:30~

【場所】 第2美術室

【どんな検査?】

心臓が動く時に出る弱い電流を記録する「心電図」という検査をします。

心臓に異常がないかを知る、手がかりになります。台の上に横になって、手足や体にいくつかの電極をつけますが、痛みはなく、リラックスしていれば1~2分で終わります。

【服装】 体操服登校 (検査の時は半袖・ハーフパンツ)

…長袖・長ズボン、くつ下は教室で脱いでおきます。

【注意事項】

- 検査会場では先生や検査技師さんの指示に従って行動しましょう。
- 入口で検査用紙を渡します。自分の順番がきたら、その検査用紙を検査技師さんに渡しましょう。
- 健診中は静かに廊下に整列して待ちましょう。
- 終わったら「ありがとうございました」とあいさつし、すみやかに教室へ戻りましょう。

心臓2次検診は5月14日(火)です(後日、対象者に連絡します)

昨年度からの経過観察中の人と、心臓1次検診の結果から2次検診が必要になった人は、2次検診の対象になります。

対象になった人には、後日、お知らせします。

## 小さな習慣で三日坊主回さようなら

新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。でも、中には「最初はがんばっているけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいませんか。

人には小さな習慣作りがオススメです

STEP 1 「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す  
例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる

STEP 2 簡単にできることから始める  
例 夕食後に問題集を10分だけ開く

STEP 3 記録する  
例 できたらカレンダーに○をつける

続けるコツは、小さな達成感を毎日感じることで、ぜひチャレンジしてみてください。