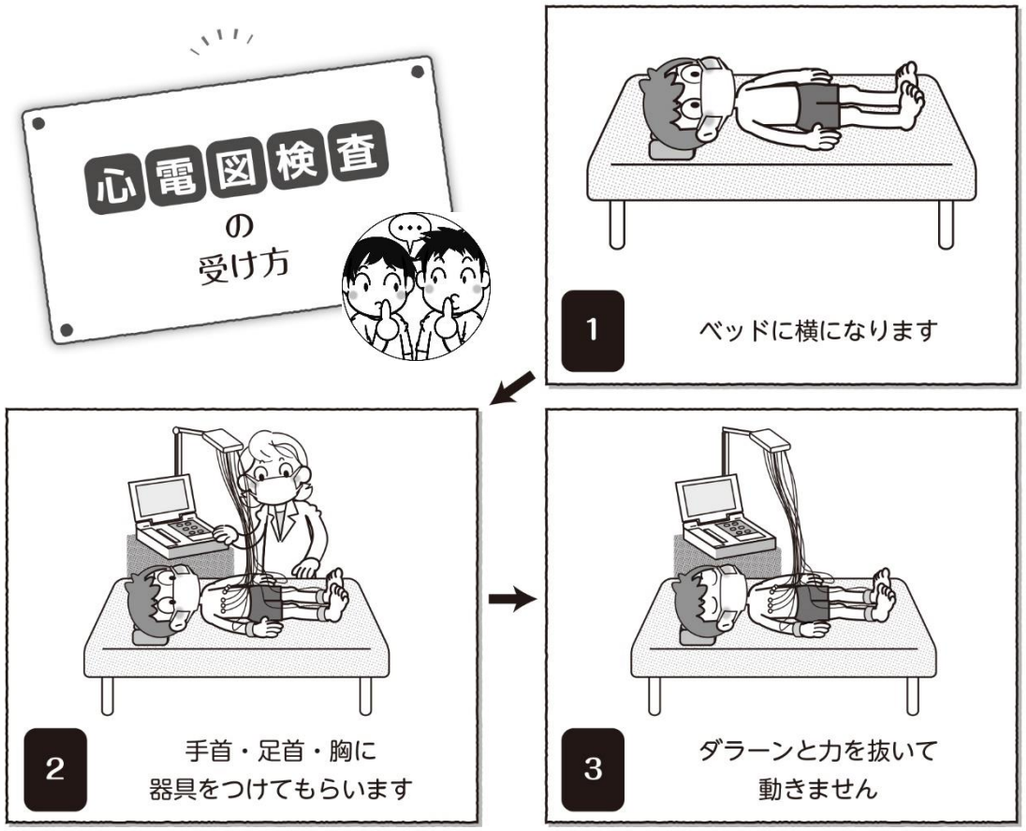
ほけんだより 4月

第三中学校 保健室
R4(2022)・4・25
第3号

26日(火)、1年生は心臓1次検診です！



【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26日(火) 10:15～

【場所】 会議室

【何を調べるの？】

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 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、その検査用紙を必ず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 30 日(月)です

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。

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かす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。

心臓のドキンドキンという音は、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、この働きが曲線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。

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、**「気がついて」**とサインを送ります。

- □**おなかが痛い** □**頭が痛い** □**食欲がない** □**イライラする**
- □**眠れない** □**だるい** □**落ち着かない** □**集中できない**
- □**やる気がでない** □**人と会うのがめんどう**

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。