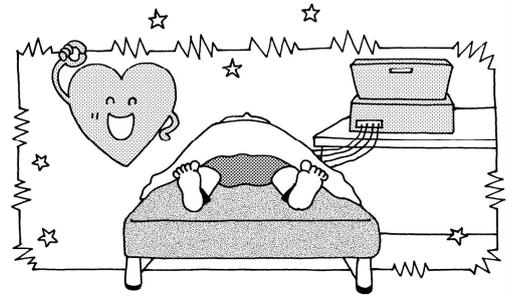


保健だより

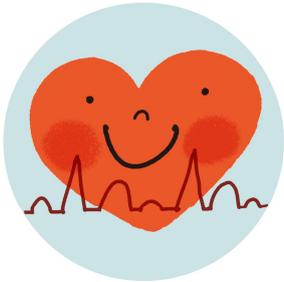
令和5年5月29日
袖ヶ浦市立昭和中学校
保健室
1年生版

～明日は心電図検査です～

- 日時：5月30日（火）13：20～
- 場所：会議室
- 順序：11R(男女)→12R(女男)→13R(男女)
→14R(女男)→15R(男女)



心電図検査ってなに？



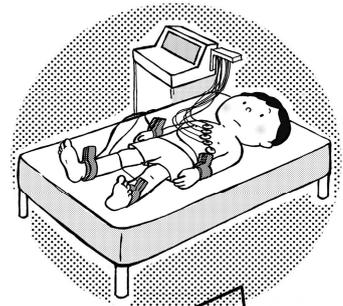
心電図検査では、心臓の中で起こっているかすかな変化を、グラフのような形で記録をし、心臓の動きや様子におかしなところがないかを調べます。心臓には、生まれつきの場合もありますが、食べ物や運動、生活習慣が大きく関わっている場合もあります。脂っこいものや甘いものを食べすぎて、血液がドロドロになった状態でいると、突然心臓が止まってしまう病気になる恐れもあるのです。心臓は、私たちの命のためにずっと休まず働き続けているとても大切な臓器です。その心臓のためにも、普段から食事のバランスを考え、規則正しい生活をするようにしましょう。

心電図検査の受け方

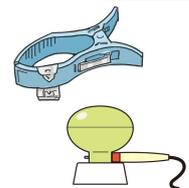
- ①会議室前の廊下に男女別に来て整列し、上靴を端へ揃える。
- ②「心疾患調査票」を廊下でもらう。
- ③静かに待ち、順番がきたら会場へ入り座って待つ。
- ④「心疾患調査票」を検査してくれる方に渡し、名前を伝える。
- ⑤静かにベッドへ上がり、仰向けで横になります。
- ⑥胸・手首・足首に器具をつけます。器具などは、毎回消毒をします。
- ⑦検査中は、深呼吸をして全身の力を抜き、リラックスして受けます。
- ⑧終了と言われるまで静かに待つ。
- ⑨終了後は静かに教室へ戻る。

*服装・・・体操服1枚・短パン・はだし

(男子の上は体操服のみ。女子はブラと体操服。
ブラトップは不可。移動時はジャージ着用可。)



器具は、手足首に大きな洗濯ばさみのようなもの、胸にはたこの吸盤のようなものをつけます。両方とも痛みはないので安心してください。



注意事項

- ・体操服・短パンを忘れずに持ってくる。
- ・検査前に激しい運動をしない。
- ・緊張せず、リラックスして受けることが大切です。*緊張していると正確に検査できません。
- ・感染症対策として器具やマットをアルコールで消毒します。アルコールに過敏に反応する場合は、事前に申し出てください。
- ・当日欠席した場合は、来年度の新1年生と一緒に受診することになります。