

保健だより

令和4年5月7日
中野区立明和中学校
保健室
心臓検診号

5/9(月)は心臓検診です!

場所→多目的室
時間→13:30~



☆検診の順番☆

他学年対象者→IE男子→IE女子→ID女子→ID男子→IC男子→IC女子→IB女子→IB男子
→IA男子→IA女子→I組女子→I組男子 ※順番は変更になる場合があります。

*他学年対象者とIE男子は、予鈴で2F中央廊下に集合してください。

*IE男子以外は、指示があるまで授業を受けて待っててください。

☆こんなことを調べます☆

◇心電図をとり、心臓に異常がないかを調べます。
心臓は毎日休むことなく動き続けている働き者の臓器です。健康な生活を安心して送ることができるように、心臓の状態を知ることはとても大切なことです。

☆検診を受ける時の注意☆

- ◇服装は、半そで体育着です(体育着登校)。
- ◇検査時に、胸にかける用にジャージ(上着)を持参してください(かける必要がない人は不要です)。
- ◇検診中は静かにしましょう。
- ◇検診の前に走ったり、激しい運動をしたりしないでしましょう。

心電図とは。。。?

心電図検査では、心臓の中で起こっている小さ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おかしなところがないかを調べるのです。

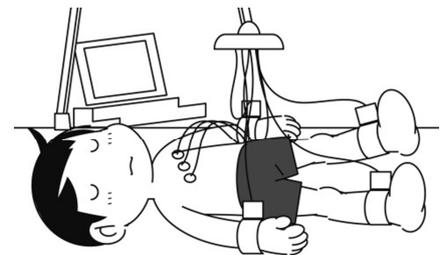
夜更かししたり、かたよった食事をしたりしていると、心臓の調子や働きが悪くなることがあります。ずっと休まず働き続ける心臓のために、ふだんからなんでもよく食べ、規則正しい生活をするように心がけましょう。

★検診を受ける時のルール★

- ◆自分の順番が来たら、「〇〇(フルネーム)です。よろしくお願いします。」とはっきり言いましょう。
- ◆検診が終わったら、「ありがとうございました。」と言いましょ。

●●●心電図検査の受け方●●●

- ① はだしになってベッドに横になる。
- ② 胸、手、足首に器具をつけてもらう。
- ③ 検査中は、全身の力を抜き、リラックスする(緊張していると、正確に検査することができません)。



【欠席等で検診が受けられなかった場合】 ◇未受診者検診◇ ①実施日 5月21日(土)

※対象者には別途お知らせします。

- ②受付時間 午前10時30分~11時30分
- ③会場 (公財)予防医学協会 保健会館本館