



## 心臓検診のお知らせ

❖日にち:6月27日(木曜日)

❖時間:9:15~

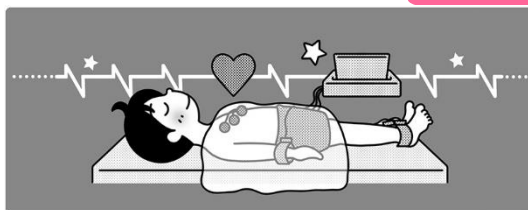
❖対象者:1年生全員

❖場所:保健室

❖順番:1組(男、女)→2組(女、男)→3組(男、女)→4組(女、男)→5組(男、女)

❖持ってくるもの:男子 上(半袖)下(半パン)の体操服、バスタオル(必要な生徒)

女子 上(長袖)下(半パン)の体操服、バスタオル



☆当日欠席等の理由で受けられなかった場合、後日近くの小・中学校またはおおいた検診センターにて受診します。

検診を受けるにあたって気を付けること

①体操服に着替えます。

【男子】上(半袖)・下(半パン)の体操服

【女子】上(長袖)・下(半パン)の体操服

☆上半身の下着はすべて脱いでおく。

☆靴下はぬいでおく。

☆男子(必要な生徒のみ)、女子ともにバスタオルを持ってくる。

②男女別出席番号順に並び、保健室前で静かに待ちます。

③検査の前に一人ひとりに調査票を渡します。

④自分の順番が来たら、検査をする先生に調査票を渡し、ベッドの上に寝ます。

(バスタオル持参生徒は胸にバスタオルをあてます)

⑤検査をする先生が、両手首・両足首と胸のまわりに検診器具をつけます。静かに横になっていると検査はすぐに終わります。

\*手足を動かしたり、笑ったりすると時間がかかります。リラックスしましょう。

\*痛くありません。

⑥検診器具を外してもらったら、静かに出て、更衣をしましょう。



## 心電図ってそもそも何？

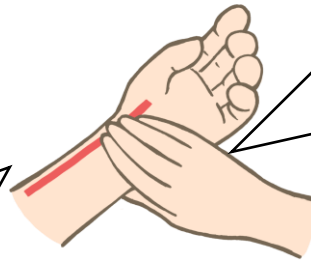
心臓は「心筋」と呼ばれる筋肉からできています。「心筋」は自発的に微量の電気を発生させて、心臓全体に電気を伝わらせて心臓を動かしています。心電図は、この微量の電気を測定し、体表面から心臓の病気がないか、規則正しいリズムで動いているかを調べます。記録したものは、波形として表れます。



## 自分の脈を測ってみよう

私たちが生きていく上で重要な役割を果たしている心臓。しかし、脈拍数を測定することで心臓のおおよその動き（心拍数）を知ることができます。また、あなたの緊張や体調のバロメーターにもなります。

手首の親指側、ここに橈骨（とうこつ）動脈が通っており、脈拍を測ることができます。



人差し指、中指、薬指の3本の指を血管に沿うように優しく置き1分間測定します。

## 豆知識～1分間のおおよその振動の数～



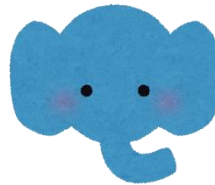
(中学生)・・・60～90回



(ネズミ)・・・300回



(猫)・・・150～200回



(ゾウ)・・・20～30回

自分の普段の脈拍を知るために落ち着いた時に測ってみよう