すこやか

健康診断特別号②

令和元年8月28日（水）
輪之内中学校　保健だより

心電図検査　9月19日(木) 13:20～

心電図検査では**心臓の病気や異常**がないかを調べます。
心臓には「**心筋**」と呼ばれる筋肉があります。心筋は微量の**電気**を発生させて心臓を動かしています。心電図検査では、**両手・両足・胸**に**電極**をつけ、この微量の電気を測定して心臓の動きを検査します。

- **場所** … 保健室（男子）研修室（女子）
- **順番** … 1の1 → 1の2 → 1の3 → 1の4
- **服装** … 白体操服、ハーフパンツ、素足
- **注意すること**
  - 検査を受ける前は走り回ったり騒いだりしない。当日の昼休みは教室で静かに過ごす。
  - ベッドにあがったら、足を少し開いて仰向(あおむ)けに寝て、気持ちを落ち着かせ、静かに休む。
  - 振動で異常な波形が記録されてしまうこともあります。待っている間や測定中、移動も静かにする。

心臓のリズムを感じてみよう！

脈を測ることで自分の心臓がどのくらいの速さで動いているのかを感じることができます。

手首の**内側**に、
人差し指・中指・薬指の
3本の指を沿うように当てて
1分間脈を数える。

正常な脈拍数は70～80回。（個人差があります。）

別紙調査票は
（学校心臓検診調査票）
9月2日(月)
までに学級担任に提出です。
必ず保護者による記入をお願いします。