

健康診断だより

～1年生心電図検診号～

2024年4月26日 宇部市立神原中学校 保健室

4月30日（火）に、1年生の心電図検査を実施します。

心電図検査では、心臓の状態を正しく知り、 突然起こる異常や病気を防ぐために心臓の動きを調べます！

心臓には、ごくわずかな電気が流れています。胸や手、足に「心電計」という機械をつけて、心臓の中で起こっているかすかな電気の変化を調べることで、心臓が正常に働いているかどうかわかります。

心臓は、夜更しをしたり、偏った食事をしたりしていると調子や働きが悪くなることがあります。ずっと休まずに働き続ける心臓のために、毎日の食事のバランスを考え、規則正しい生活をするように心がけましょう！



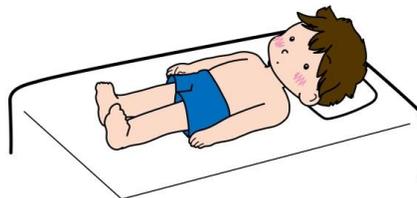
心電図検査の受け方

服装…(上)体操服・(下)スカート、ズボン、はだし

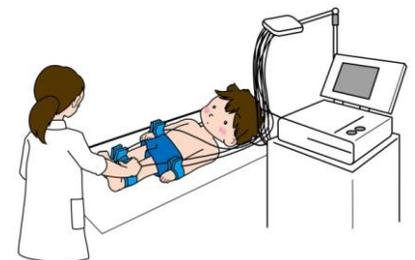
- 1 男女別の出席番号順に、検査を受けます。(男子→女子の順)
 - 2 検査の前に問診票を配るので、検査を受ける順番がきたら担当の人に渡してから検査を受けます。
 - 3 はだしになってベッドに横になり、胸、手首、足首に、器具をつけます。 ※痛くありません。
 - 4 検査中は、全身の力をぬき、リラックスしましょう。
- ※緊張していると、正しい検査をすることができません！



① ベッドで体操服を上にあげます



② ベッドに横になります



③ 手足に器具をつけます



④ 胸に器具をつけます



⑤ 静かに待ちます



⑥ 器具を外したら終了です

検査を受けるときの注意

- 1 検査の前に、激しい運動をしたり走ったりしてはいけません。(昼休みは静かに過ごしましょう。)
- 2 昼休みの終わりに、感染症予防対策として石けんで手洗いをしておきましょう。
- 3 検査中は、しゃべったり、動いたりしてはいけません。
全身の力を抜き、リラックスしましょう。(緊張していると正確に検査をすることができません。)
- 4 体操服、くつ下をぬいで検査をします。 ※ベッドはカーテンで仕切り、上半身にタオルをかけて検査をします。

検査を待つときの態度

- 1 黙って、静かに待ちましょう。
前後の友達とソーシャルディスタンスが保てるように線を付けています。
所定の場所で待ちましょう。
- 2 前の人の検査をのぞかないようにしましょう。



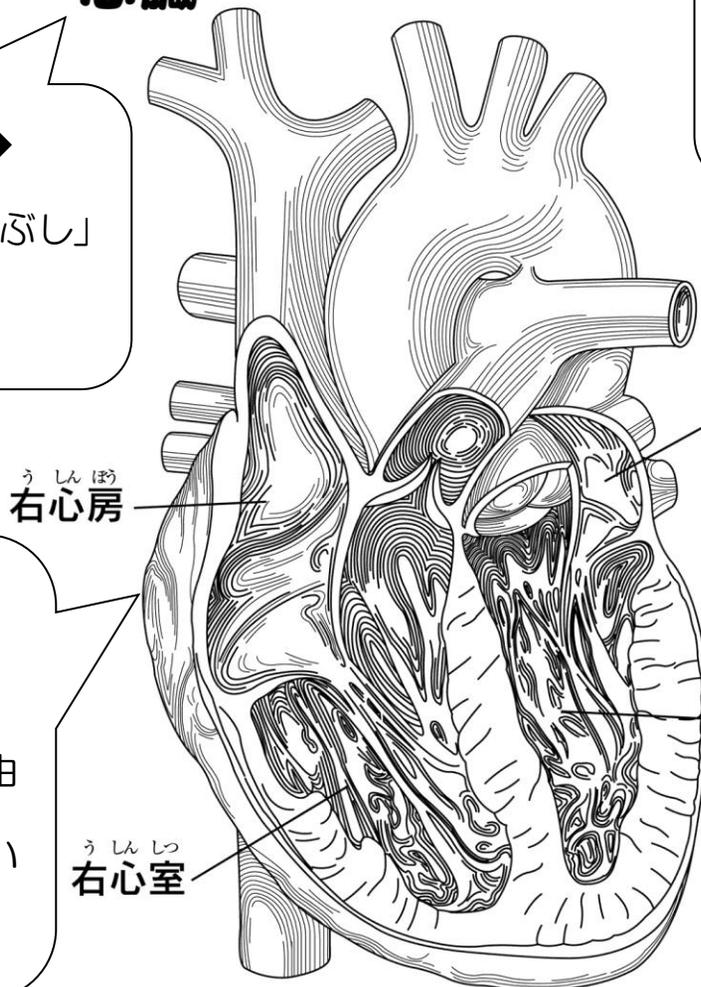
心臓

◆大きさ◆

自分の「にぎりこぶし」より少し大きめ

◆かたち◆

本当に♥型！
ハートの名前の由来は、心臓の形という説がある



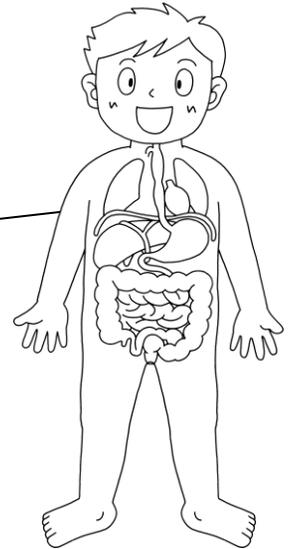
◆心臓の構造◆

左心房、左心室、右心房、右心室の4つの部屋に分かれている

◆位置◆

胸の中心より少し左側

左心室



◆心臓の働き◆

- ① 1日に約10万回拍動し、1分間に約5リットルの血液を体に送り出す
- ② 規則正しく休まず働き続ける

心臓が休みなく働き続けられる秘密は??

秘密 その1!

心臓は「心筋」という特別な筋肉でできているから。

秘密 その2!

心臓の表面を覆う3本の太い動脈（冠動脈）によって、酸素と栄養を絶えず補給しているから。

秘密 その3!

右心房にある洞結節というところから送られてくる電気信号が心筋を刺激して、規則正しいリズムを刻んでいるから。

心電図検査が終わったら……（保護者の方へ）

疾病の疑いがある場合や医療機関の受診が必要な場合、後日「精密検査受診のお知らせ」プリントを配付します。

他の健康診断と違い、検査結果が出るまでに少し時間がかかりますので、ご了承ください。

医療機関での精密検査が必要となった場合、命に関わることも考えられるため、精密検査を受診されるまで運動や部活動を控えていただく場合もありますので、早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。



※ 健康診断は、あくまでも「疑い」という判断です。疾病や異常があると決まったわけではありません。