

ほけんだより

健康診断 心電図検査

2024/5/7

小羽山小学校

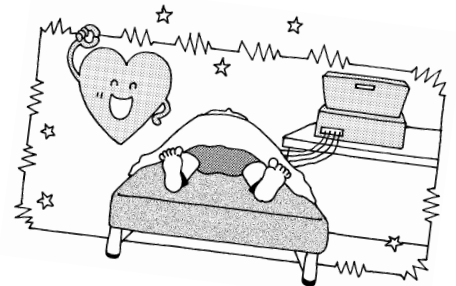
心電図検査では、心臓の中で起こっているかすかな電気の変化を調べます。グラフ形で記録し、心臓の動きや様子におかしなところがないか調べる大切な検査なので、緊張せずにリラックスして受けましょう。

心電図検査の日程

※心電図は1年生のみ検査します。

日時：5月8日（水）9：00～10：15

会場：保健室



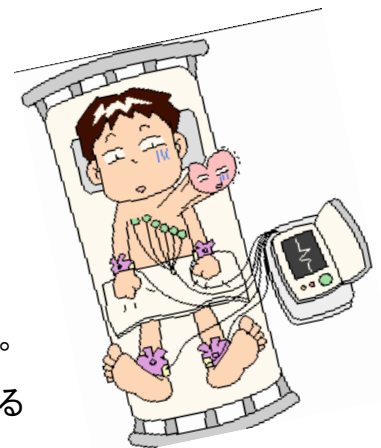
心電図検査とは…

心電図検査では、心臓の働きに異常がないかを調べます。

心臓がドクンドクンと動くときに、ごく弱い電流が流れます。

この電流の流れるようすを機械で記録したものが心電図です。

心電図に記録された波形から、心臓の働きに異常がないか調べることができます。



検査前に気をつけてほしいこと

- 前日は入浴し、早めに寝るなど疲れを残さないようにしましょう。
- 服装は体操服です。忘れずに準備しましょう。



心電図検査の方法

- ①体操服に着替え、保健室前廊下に並ぶ。
- ②保健室に入ったら、受診票を受け取り、上靴を脱いで待機する。
- ③ベッドへ静かに横になり、検査する人の指示に従う。（ベッドに上がる前に名前を言う）
- ④検査器具を心臓の周辺にはり付けますが、痛みはありません。
- ⑤検査中は、静かに横になり寝たふりをしましょう。

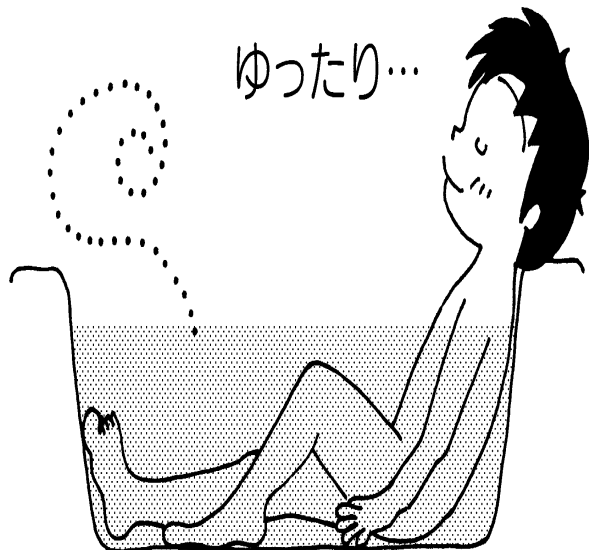
※心電図に影響が出るので、検査会場では静かに待ちましょう！！

●○●○心臓に優しく、こころに優しく…●○●○

××熱すぎるお風呂には入らないで！××

ぬるめのお風呂で

ゆったり…



湯船のつかり方には、肩までつかる全身浴と、みぞおちまでつかる半身浴があります。

熱いお湯での全身浴は、血液粘度を急激に上昇させ（発汗が促進され体内の水分が減るため）、脳への血流量を減らします。

また、お湯の中では水の重さの圧力がかかるので、肺や心臓への負担にもなります。

その点、半身浴は下半身しかお湯に入っていないため、肺や心臓に直接負担がかかりません。ぬる湯で半身浴をすれば、下半身で温められた血液が循環して、全身をゆっくりと内側から温めていきます。

寒いときは、肩を冷やさないようにタオルをかけておくといいでしょう。

■□■さまざまなリラックス方法■□■

新学期、はりきってスタートしました。

でも…環境が変わると、自分でも気づかないうちに意外と緊張しているものです。

自分は大丈夫！と思っている人もすすんでリラックスしてみましょう。

