

# ほけんだより 4月

令和6年4月12日  
せいわにししょうがっこうほけんしつ  
成和西小学校保健室  
ねんせいごう  
No.4 (1・4年生号)

ねんせい ねんせい  
【1年生、4年生のみなさんへ】おうちのひとといっしょによみましょう。



## 4月17日(水)は、心電図検査があります！

からだじゅう けつえき おく だ しんぞう げんき しら  
体中の血液を送り出している心臓が、元気にはたっているかどうかを調べます。いつ  
でも、休むことなく働き続けている心臓。疲れたから…と休憩してしまったら困りますね。  
やす はたら つづ しんぞう つか きゅうけい こま  
遊んだり、運動したり、学校生活を送るうえで、問題があるような心臓の病気がないか、  
あそ うんどう がっこうせいかつ おく もんだい しんぞう びょうき  
突然死を起こすような不整脈がないかを調べます。

にちじ がつ にち じ ぶん  
日時：4月17日(水) 8時45分ころから  
ほしょ  
場所：ほけんしつ

めをとじて、  
ダラーンと  
ちから  
力をぬくよ。

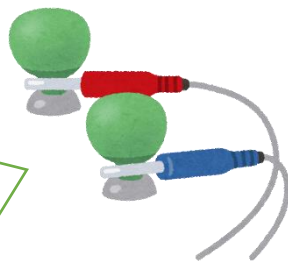
## けんさの受け方

- ① ほけんしつに入ったら、上のふくをズボンから出して、  
ふく ぬぎ やすい かつこう になっ て、すわってしずかに待ちます。
- ② 自分の番になったら、名前をはっきり言います。
- ③ ベッドに上がります。けんさをしてくださる人の  
しじ 指示どおりにして、よこになります。
- ④ 手首と足首に大きなクリップ、むねには、きゅうばんをつけてもらいます。



むねには、きゅうばん  
をつけます。

すこ  
少し、こそばゆいかも  
しれません。



おお せん  
大きな洗たくばさみ  
のようなものを、てくび  
と足首につけます。

- ⑤ けんさが終わるまで、体の力をぬきましょう。  
めをとじて、ちからをぬいてください。
- ⑥ けんさが終わったら、ふくを着て、しずかに教室にもどります。

## けんさの時間(変わることもあります。)

8:30…教室で、くつ下をぬぐ。上着などもぬいでおく。

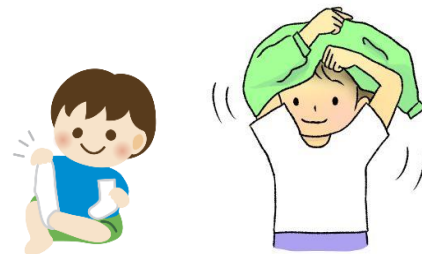
ぬぎやすい服装になっておく。

8:35…4年生の男子は、ほけんしつに集合する。

8:45…検査開始。終わったら、女子の検査をする。

8:50…1年生の女子はほけんしつ前に整列する。

8:55…検査開始。



けんさの時間はめやすなので、前後することもあります。

## ちゅういすること

● けんさの日の朝は、はげしい運動はしないようにしましょう。

(外遊びに行かないようにしましょう。)

● 順番を待っているときは、けんさが正しく行われるよう、静かにしていきましょう。

● けんさをするときには、いろいろな器具を体につけますが、こわいことやいたいことは何もありません。安心して、静かにけんさを受けましょう。



## 心臓の筋肉は疲れない!?

心臓は365日24時間動き続け、血液を体中に送り出しています。これができるのは、心筋という特別な筋肉でできているから。腕や足の筋肉はずっと動かしていると疲れてしましますが、心筋はへっちゃら。たくさんドキドキしても、筋肉痛にはなりません。

### 心電図検査でわかること

心筋は自分の意思で動かさません。規則正しく動いているのは、心臓に規則的に電気が流れているから。心電図検査では、この電気の波を見ます。正常な心臓は電気の波が一定ですが、心臓に病気があると乱れることがあります。ちなみに、この波はドキドキしすぎても乱れるので、心電図検査はリラックスして受けるのがコツ。手足からだらーんと力を抜いて、楽しいことを考えましょう。



### おうちのかたへ

- 事前に、学校で練習キットを使って心電図検査の練習をしました。
- 感染症対策として、手首・足首を消毒します。アルコールに対して過敏に反応するなどがある場合は、事前にお知らせください。
- 検査は性別で時間を分けますが、その他検査方法等で、不安なことや配慮の必要なことなどがありましたらご相談ください。
- 当日は、ワンピースのような上下つながっている服や、タイツは避けてください。
- 検査結果は、後日業者より学校へ届きます。何らかの所見や異常があった場合のみ、別紙にて結果をお知らせします。