

# ほけんだより

5月



令和7年5月2日  
せいわにしきょうがっこうほんしつ  
成和西小学校保健室  
ねんせいこう  
No.6 (1・4年生号)

〔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。

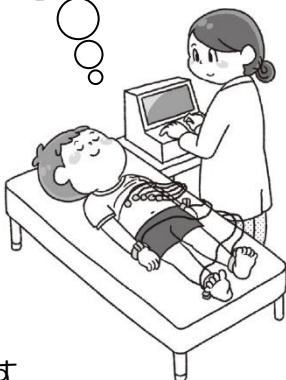


がつようか しんでんすけんさ  
**5月8日 (木) は、心電図検査があります！**

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、元気にはたらい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。  
あそ うんどう がっこうせいかつ おく もんだい しんぞう びょううき  
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、  
とつぜんし お ふせいみやく しら  
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 にち じ ふん  
日時: 5月8日(木) 11時00分から  
ばしょ 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。



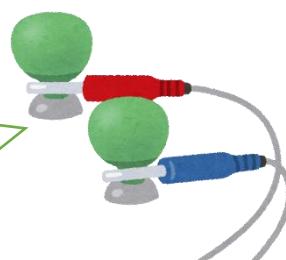
## けんさの受け方

- 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 うえ だ  
服をぬぎやすいかっこうになって、すわってしづかに待ちます。

② 自分の番になつたら、名前をはっきり言います。  
じぶん ばん なまえ い

③ ベッドに上がります。けんさをしてくださる人の  
あ ひと  
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。  
てくび あしづくび おお



むねには、きゅうばんを  
つけます。

おお せん  
大きな洗たくばさみ  
のやうなものを、手首  
あしくび  
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。  
力をとじて、力をぬいてください。

⑥ けんさが終わったら、ふくを着て、しづ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。)



- 10:50…4年生の男子は、ほけんしつに集合する。  
11:00～4年生検査開始。終わったら、女子の検査をする。  
11:15…1年生の女子はほけんしつ前に整列する。  
11:20～1年生検査開始。

※時間はめやすなので、前後することもあります。

## ちゅういはすること

- けんさの日の業間休みは、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いますが、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

筋は自分の意思で動かせません。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

- 1年生は、検査前に、練習キットを使って心電図検査の練習を実施する予定です。
- 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。