

ほけんだより～心電図検査号～

令和7年5月29日 門野中学校保健室

5月30日(金)は、心電図検査です！

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を調べる検査です。心臓病には、生まれつきの場合もありますが、食べ物や運動などの生活習慣が大きく関わっている場合もあります。

脂っこいものや甘いものを食べ過ぎて、血液がドロドロした状態になると、突然、心臓が止まってしまう病気になる恐れもあります。ずっと休まず働き続ける心臓のため、普段から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。

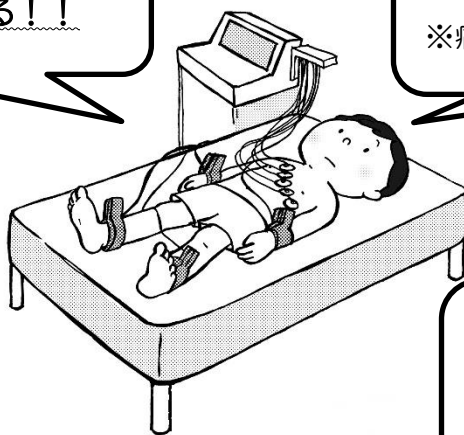
今回、検査して下さるのは・・・
静岡県予防医学協会の方々です。

【心電図検査の受け方】

①上半身裸になり、ベッドに横になる。
※くつ下は教室で脱いでくる！！

②胸、手、足首に器具をつけてもらう。
※痛くないので、安心しよう！！

心電図検査のことで、心配なことがある人は、保健室に相談に来てください！



③検査中は、全身の力をぬき、リラックスすること！
※緊張していると、正確に検査することができません…。

♪検査を受けるみなさんへ、注意してほしいこと♪

- ◆検査の前に、激しい運動はしないようにしましょう。
- ◆検査中は、静かに自分の順番がくるのを待ちましょう。
- ◆体操着、ハーフパンツを必ず持ってきましょう。
- ◆緊張せず、リラックスして検査にのぞみましょう。
緊張していると正確に検査することができません。
- ◆検診の前、検診の後には必ず手洗いを行いましょう。



保健委員のみなさんへ

ほけんだより～心電図検査号～のポイント説明をよろしくお願いします。

(大きな声でゆっくり読むことを心がけてください。)

5月30日(金)は心電図検査です。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、心臓の動きや様子におかしなところがないかを調べます。心臓病には、生まれつきの場合もありますが、食べ物や運動などの生活習慣が大きく関わっている場合もあります、ずっと休まず働き続ける心臓のために、普段から食事のバランスを考え、規則正しい生活をするよう心がけましょう。

検査を受ける時の注意点です。

- ①体操着、ハーフパンツで行います。忘れずに持ってきてください。また、靴下は教室で脱いでいきましょう。
- ②昼休みは、静かに過ごすようにしましょう。激しい運動はしないでください。
- ③緊張せず、リラックスして検査にのぞみましょう。緊張していると正確に検査をすることができません。
- ④検診の前、検診の後には必ず手洗いを行いましょう。

心電図検査のことで心配なことがある人は、保健室に聞きに行ってください。

ご苦労様でした。

このほけんだよりは教室に掲示してください。