



いきいき☆きら☆きら

令和6年6月7日

1年 心臓検診特別号

津幡中学校長 泉 智一

養護教諭 高木佑希恵

★ 大切な検査

この検査はとても重要な検査です。小学校1年・4年・中学校1年と高校1年でしか受けることができません。これまで行われたこの検査で、重大な心臓の異常や病気が発見された生徒がたくさんいます。できるだけ欠席のないようにしましょう。

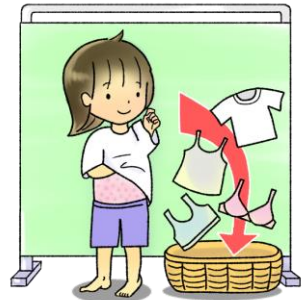
※欠席の場合は、保護者の方と**6月19日(水)に、津幡町役場に行き検診**することになります。(9時～10時まで受付をしてください。)

★ 検査のしくみ

みなさんの心臓は、命を受けてからずっと休むことなく働き続けています。心臓の筋肉が伸び縮みすると、活動電流が流れます。この電流を利用して心臓の動きを曲線に表したのが、心電図です。この波形をお医者様が読み心臓の異常を見つけるのです。この検査のすごいところは、みなさんには、痛みや苦しみを全く感じさせず検査が行えるという点にあります。

- 1 検査日時 **6月10日(月) 午後13:30～**
- 2 検査場所 **男子は3F多目的室 女子は2F会議室**
- 3 検査順序 1・2・3・4・5組の順に(男女によって進度が違います)
- 4 検査の手順

- ① 当日、**1年生は全員、体操服登校。**
- ② 前のクラスから呼ばれたら、それぞれの会場に行く。
(会場に行くときは、できるだけ半袖半ズボンで)
- ③ 廊下でズックと靴下を脱ぎ、静かに待つ。
- ④ 上半身の衣類をめくって検査をします。
会場に入ったら、上半身の下着は全て外し、**体操服1枚になる。**



☆ **長ズボンの生徒はすそを膝下までおりまげておく。**

- ⑤ 順番が来たら、先生からカードをもらい、カードをベッドの上に置いて仰向けに寝る
- ⑥ 体の力をダラリとぬき、息を大きく吸ったり吐いたりして、**7～8秒間そっと息を止める。**

息止め練習 (こつは、力を入れずにそっと、息を止めることです。)

静かに息を吸って～ゆっくり吐いて～「はい止める」止めるときは、静かにそっと止めます。(7～8秒間)手足はダラ～リと力を抜いて、リラックスしてください。力いっぱい止めない。

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



心筋は自分の意思で動かさせません。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。手足からだらんと力を抜いて、楽しいことを考えましょう。

