

吉舎中学校 保健室

ほけんだより

令和5年4月10日 No.2



心音心電図検査(1年生のみ)

4月13日(水) 10:15~

※心臓の病気や異常がないか検査します。



☆検査前には☆

体操服に着替えておいてください。
検査前は激しい運動は控えてください。

☆保健室に来たら☆

- ①ケープ(プール用タオル)に着替えます。下着・靴下も脱ぎます。
- ②番号札を持って、順番を静かに待ちましょう。

☆検査の方法☆

右の通りです。

☆終わったら☆

ケープから体操服に着替えたらそのまま授業に行きましょう。

★移動は静かにお願いします★

☆持ち物☆

体操服

☆注意すること☆

保健室内では静かに待ちましょう。
検査をしてくださる方へあいさつをしましょう。

ケープは
保健室で貸し
出します。



忘れないでね。



心電図検査を 受けるときには

健康診断

1

ベッドで
横になります



2

胸、手首、足首に
器具をつけます



3

そのまま
しずかに待ちます



痛くもないし、ビリビリもしません。
こわくないので、リラックスして受けましょう

ほかの人の検査中も
しずかに待ちましょう



内科検診について

内科的な疾患や異常、皮膚や骨などの異常を早期発見するために行います。

4月12日(水) 1年生全員と3年生男子
4月21日(金) 2年生全員と3年生女子

服装 体操服
保健室内で、ケープに着替えます。



肩の高さなどを見るときに髪の毛があるとうまく確認ができません。髪が肩につく人は、肩につかないよう結んでおいてください。

運動器検診の方法を確認

最初に…下まぶたを下げ、貧血の有無をみてもらいます。

次に……聴診器で心臓の音をきいてもらいます。

最後に…背中の様子から骨や筋肉の状態をみてもらいます。(運動器検診)

自分で下まぶたを下げるときには、結膜(赤いところ)が見えるよう目元あたりを持って下ろします。鏡を見ながら練習しておいてください！
これが意外と簡単そうでむずかしいのです…。



からだは いろいろな音を出す？

どっくん！ これは、心臓の“弁”が閉じたり開いたりする音。

すーっ これは、肺に空気が出たり入ったりする音。

内科検診では、からだの中の音の大きさや早さを聞いて、「健康に動いている？」「病気はないかな？」を調べます。4月14日から、健康診断が始まります。からだの音がしっかり聞こえるように、検診は静かに受けましょう。

おまけ グル…ごによ…

これは、食べたものを腸が消化する音。おなかが痛いときは、腸の音を聞いて病気がないか調べることもあるそうですよ。

① 学校医の先生に背中を向けて立つ
床の赤い線のところに立つようにしましょう。

② 手のひらを合わせたまま両手を前に伸ばす
肩甲骨などの高さもチェックしますので、腕はまっすぐ伸ばします。

③ ゆっくり ゆっくり 前に体を倒す
背中の高さなどをチェックしています。はいと確認ができないので、ゆっくり倒してください。



