

Health Letter



この時期は、朝晩は肌寒く、日中は気温が上がるなどの気候の変化から体調を崩しやすい時です。

また、入学して約2週間が経ちました。新たな環境の変化により、自分でも気づかぬうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理には、いつも以上に気を配る生活を心掛けましょう。

明日は、心電図検査です。

4月28日(火) 9:00~ 場所:保健室 服装:体操服

【検査の目的】

心臓が正常に動いているか、心臓に病気の可能性がないかを調べます。

【検査の方法】

- ☆保健室のベッド2台を使って行います。
- ☆検査前後は、あいさつをしましょう。
- ☆ベッドにあおむけになり、体の力を抜いて行います。
- ☆静かに目を閉じて動かないでください。
- ☆服装は体操服で行いますが、検査の時は、上半身は裸になります。
(女子の皆さんにはケープを用意しています。)
- ☆シューズも靴下も脱ぎます。
- ☆胸、手首、足首に器具をつけます。
- ☆そのまま静かに待ちます。

心臓検診

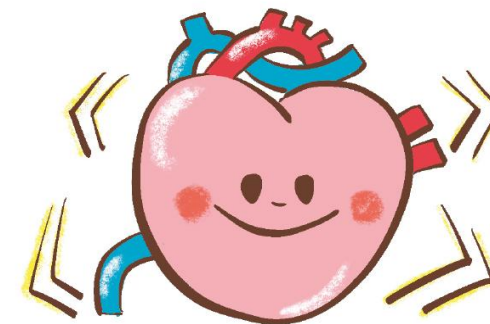


【お願い】

- ☆朝登校したら、体操服に着替えておいてください。
- ☆心電図検査が終了したら、制服に着替えましょう。

心電図検査の波形に影響するため、検査前の運動はしないでください。

心電図検査を受けるときには



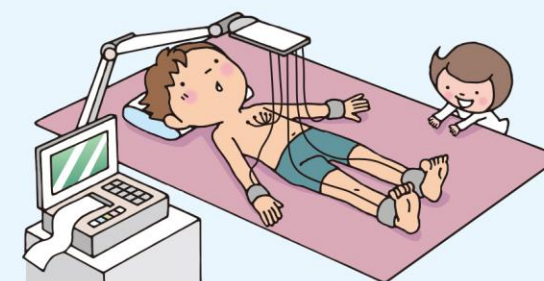
1

ベッドで
よこ
横になります



2

むね てくび あしくび
胸、手首、足首に
きぐ
器具をつけます



3

そのまま
ま
しずかに待ちます



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



GOODな生活リズム作れていますか？



睡眠



✿ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

食事



✿ 毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動



✿ 適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

心



✿ 悩み事や心配事はありませんか？
✿ 自分なりのストレス発散ができていますか？

1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：バッチリ◎ 問題ない○ まあまあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

💡 振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？



原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

はじまります！
練習が
準備はOK？

体育祭の

Q 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

Q ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く



正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

Q ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり



正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。