



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、入学して新たな環境の変化から、自分でも気づかない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、心音・心電図検査です。

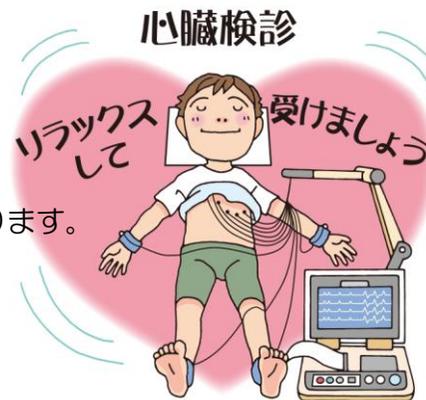
4月24日(木) 9:15~ 場所:保健室 服装:体操服

【検査の目的】

心臓が正常に動いているか、病気の可能性がないかを調べます。

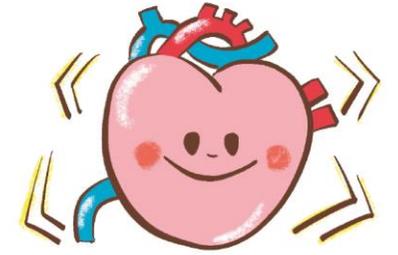
【検査の方法】

- ☆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。
- ☆朝のHRが終わったら体操服に着替えておいてください。
- ☆移動するときは、静かにするのはもちろん、保健室内でも検査の順番がくるまで、静かに待ちましょう。



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。当日の朝に、陸上の練習がある生徒は、担当の先生に伝えて、休むようにしてください。

心電図検査を受けるときには



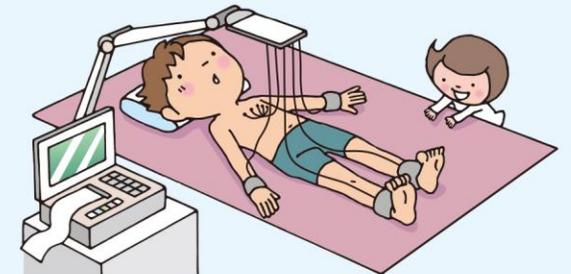
1

ベッドで横になります



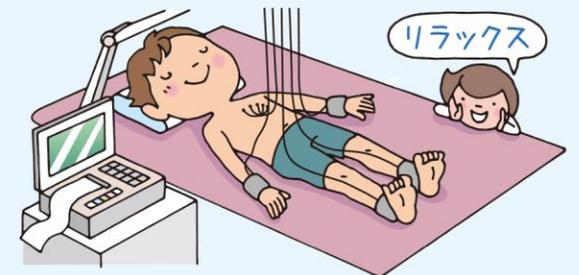
2

胸、手首、足首に器具をつけます



3

そのまま静かに待ちます



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



それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて

リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。