

# ほげんだより

# ～心臓検診～

平成29年5月1日  
厚木市立林中学校  
保健室

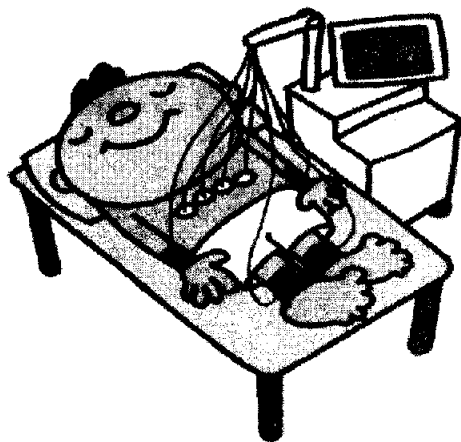
5月2日(火)

13:20 1-1 会議室前集合

※2年生の対象者もこの時間に集合

服装：ハーフパンツ・体操着・はだし  
(靴下を脱ぐ)

- ①出席番号順(男女混合)で受付をした後、男女別の会場に分かれます。
- ②検査の前は激しい運動を控え静かに過ごすこと
- ③前日の帰り学活で「青い台紙」に氏名等を記入し、出席番号順に並べて保健室に提出



安全で健康な学校生活が送れるように、心臓の状態を正しく知り、突然起こる異常や病気を防ぐために心臓の働きを調べます。心臓が収縮するときのごくわずかな電流を記録して異常がないかをみます。

## 検診の流れ

- ①1年生は昼休みに服装の準備→下ジャージ・半袖体操着・はだし(靴下を脱ぐ)  
↓
- ②1-1は昼休みに服装の準備ができ次第、出席番号順にろう下に並ぶ  
※他学年受験者は昼休みに服装の準備をして、各自会議室に行く  
※2~3組は、連絡が来たら出席番号順に廊下に並ぶ  
↓
- ③静かに会議室前に移動し受付で自分の名前を言って自分のカードを受け取る  
↓
- ④男女別に会場に入る  
女子は被服室 男子は会議室  
↓
- ⑤空いている診察台の前(どこでも良い)に並ぶ  
↓
- ⑥上履きを脱いで簡易ベットに横たわる。指示により上着をめくり上げる。  
↓
- ⑦終わった者から順にすみやかに教室に戻る  
※西階段及び2階西トイレは使用禁止

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すぎて、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に、心臓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。

## 不整脈とは…

心臓が血液を送り出すリズムが異常に速かったり遅かったり乱れたりすることです。原因は様々で、心臓に異常のある場合はもちろん、心臓に異常がなくても喫煙・ストレス・過労などが原因で起こることもあります。

不整脈には心配のないものから生命に危険を及ぼすものまで、様々な種類があります。

## 心雑音とは…

心臓にある4つの弁が何らかの異常により上手く働かないと心臓内部の血液の流れに異常が生じ心音に雑音が入ります。心雑音は心臓に異常がない場合にも起こることがあります。心臓が収縮する力が強いために聞こえるものを「機能的な心雑音」といい、心配のいらぬものです。