

ほけんだより

令和8年4月10日
東京都北区立赤羽岩淵中学校
No.2 保健室

1年生

13日(月)は

しんそうけんしん 心臓検診です

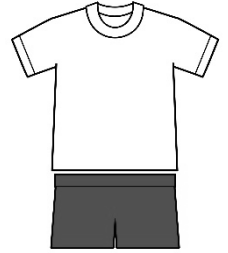
日時：4月13日(月) 13:15～(5, 6校時)
2・3年生の対象者→1年生(男子→女子)
の順です。

場所：ランチルーム

服装：体育着(半袖、短パン)

※ジャージ登校です。中には体育着・ハーフパンツ
を忘れずに着用してきましょう。

検査項目：心電心音図検査、心臓検診調査票



心臓は、収縮(ちぢむこと)したり、拡張(大きくなること)したりして、血液を肺や全身に送り出しています。その収縮や拡張するリズムは、心臓の内部に電気刺激を出すところが内蔵されていて、その刺激が心臓全体に伝わり、リズムカルに心臓を動かしています。

今回の心臓検査では、心臓の内部の電気刺激の変化を調べます。グラフ形で記録し、心臓の動きや様子を調べます。

心臓病には、先天性(生まれつきのもの)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くる場合もあります。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るのです。

ずっと休まず動き続ける心臓のために、普段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掛けましょう。



心臓検診の受け方

- ①ベッドに横になる。(靴下はくるぶしが見えるまで下げます、タイツ×)
- ②胸、手、足首に器具をつけてもらう。
- ③検査中は全身の力をぬき、リラックスする。
(緊張していると、正確に検査することができません。)



受けるときの注意

- からだを清潔にしてきましょう。
- 検査室に入ったら、静かに行動しましょう。
- 検査前は安静にしましょう。**

心電図計で心臓のかすかな電気信号を読み取っています。

安静にしていないと電気信号を正確に読み取ることができず、検査に時間がかかったり、再検査になったりしてしまふことがあります。

★保護者の方へ

学校での検診は、心臓検診調査票と心電図検査により、スクリーニングを行います。

その結果、精密検査が必要な場合には、今後二次検査が実施されます。

結果は後日お知らせいたしますが、二次検査の対象となりました場合は、保護者同伴で指定機関へ受診となりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

心臓クイズ

心臓の大きさは、どのぐらいでしょう？

- ①卓球ボールぐらい
- ②たまごぐらい
- ③人の握りこぶしぐらい

正解は…

③人の握りこぶしぐらいです。
重量は250～300gです



裏面は4/14(火)の内科検診について

1年生・7組

14日(火)は

ないかけんしん
内科検診です

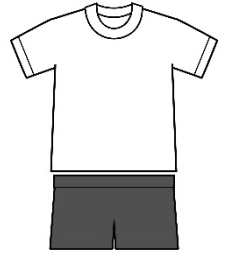
日時：4月14日(火) 13:30~

7組→1年生の順です。

場所：保健室

服装：体育着(半袖、短パン)

※ジャージ登校です。中には体育着・
ハーフパンツを忘れずに着用してきま
しょう。



内科検診の目的・・・からだ全体の様子を診ることで

- ①心臓など内臓の病気の聴診(聴診器)による診察
- ②顔色や皮膚、背骨、栄養状態などの観察
- ③結核問診票による結核の一次健診
- ④運動器検診保健調査による一次健診

《受けるときの注意》

- 前日は入浴し、手足の爪は切っておくようにしましょう。
 - 髪の長い人はまとめておきましょう
 - 検診前は安静にしましょう。
- ※昼休みに校庭等で遊んだ場合、汗をしっかりとふいて、服装を整えてください。
- 廊下で待っている間は男女別出席番号順に整列、静かに順番を待ってください。美術室や7組は授業中です。(聴診器で、心臓の音や呼吸音を聴いています。保健室内も静かにしましょう。)

内科検診の受け方

- ①3人ずつ保健室に入り、緑の線の位置で順番を待ってください。
そして、1人出たら1人入ってください。(入口：7組側、出口：昇降口側)
- ②前の人の受け方を見て、自分の番になったらスムーズに入れかわって校医の先生の前に立ってください。
☆両手はからだのわきに。心臓や呼吸の音を聞きます(正面→背中)
☆せぼね・運動器のチェック(問診票でチェックのあった人)をします。
- ③終わったら、校医の先生へ軽く一礼して静かに教室に戻ります。

全体を考えながら、自分の動きや態度に注意してください。

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良はからだからの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に
応じてできることを考えてみ
ましょう。
保健室でも
アドバイス
します。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、
根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、とい
うときこそ自分の体や心と向き
合う良いきっかけ。自分の健康
を守れるのは自分だけです。