

# ほけんだより

しんおん 心音・しんでんずけんさ 心電図検査号

2021年  
池田小学校  
保健室

1ねんせいの ひとは しんぞうの けんさを するよ!



4がつ21にちに 「しんぞう」のけんさが あります。

まいにち やすまずに みんなの ひだりむねで とっくん・とっくんと うごいている しんぞうのはたらきを しらべます。

## けんさの うけかた

- ① きょうしつで たいそうふくに きがえます。  
くつしたも めぎます。



たいそうふくを  
もってきましょう!

- ② しずかに 「ぼらんていあしつ」に いきます。



- ③ ぼらんていあしつに はいったら うえの たいそうふくをめぎます。  
ぬいだふくを かごのなかに いれます。



- ④ しずかに ベッドに よこに なります。  
「むね」「て」「あし」に きぐを つけてもらいます。



ちょっと つめたいけど  
いたくないよ!

そのまま しずかに ねます。

「いきを とめて」といわれたら すこし いきを とめます。

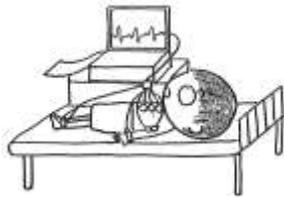
- ⑤ 「おわり」といわれたら きぐを はずしてもらって ベッドを おります。

☆ けんさちゅうは からだのちからを めいて じっとします。

からだを うごかすと けんさが できません。

※保護者の方は右ページもご覧ください。

# 保護者の方へ



楽しく元気な毎日をおくるために、1年生は心音・心電図検査があります。

お子さんが適切な検査を受けることができるように、ご協力よろしくお願いいたします。

## 心音・心電図検査について

心音・心電図検査では、心臓の中で起こっているかすかな電気の変化を調べます。グラフ形で記録し、心臓の動きや様子におかしなところがないかを調べます。

## 検査を受けるにあたってのお願い

### (1) おうちで練習をしておいてください。

- ① 横になって、体の力を抜き、自然な状態で5分くらい仰向けで寝る。  
膝の下に手を入れてみてください。力を抜いているかがわかります。
- ② 寝たままでゆっくり10数えるくらい息を止めます。  
「吸って」「吐いて」「吸って」「吐いて」「そのまま息を止めて…」で息を止めたまま1・2・3……とゆっくり10数えるまで息が止められるように、何回か練習しておいてください。

### (2) 体操服を必ず持たせてください。

検査会場に物音や話し声をするのを防ぐため、教室で体操服に着替え、靴下をぬいで、検査会場に行きます。

体操服（上下）、下着、靴下の名前を確認してください。

