

保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和元年 6月 5日
横浜市立旭中学校
養護教諭 村越 弓子

明日は、心電図検査です～健康診断は自分自身を知るチャンス！～

- 1 日時 6月6日 (木) 12時55分～
- 2 場所 会議室
- 3 対象 1年生、昨年度未受診者
- 4 検診時の服装 体操着(半袖、ハーフパンツ)
靴下は教室で脱いでくるか、くるぶしまで下げておきましょう。

5 受け方

- ① 前日は入浴し、身体を清潔にしておきましょう。
- ② 会議室の前に男女別に出席番号順に並び、係の方の指示をよく聞きましょう。
上半身はだかになり、静かにベッドにあおむけに寝て、足を少し開いて全身の力を抜きます。
- ③ 吸盤のようなものを胸、手首、足首につけますが、痛くありません。
- ④ 目を閉じて、楽な気持ちで終わるまで待ちましょう。深呼吸して、リラックス!
(検査中、笑ったり緊張したりすると正しく検査できなくて何回もやることになり、長引いてしまいます。)

*廊下や検査場所では、係の方の話をよく聞き、静かに受けましょう。

*検査をするベッドは、ついたてやカーテンで仕切られているので、待っている人からは見えません。
また、女子は器具をつけた後、上半身にタオルをかけて検査します。

心電図検査 (心臓検診) ・心臓の病気を調べる

検査のポイント

- ・心臓が動くときに流れる弱い電流を記録し、異常がないか調べます。
- ① ベッドに横たわり、上半身の服と靴下を脱ぎます。
- ② 全身の力を抜き、リラックスします。
- ③ 手、足首、胸に器具をつけ検査をします。

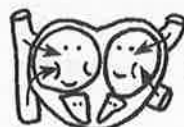
電極を付けて、体の電流を調べると聞くと、びりびりするのでは、と心配する人もいるかもしれませんが、痛くもしびれもしない検査です。
安心して下さい。



リラックスして検査を受けましょう!

ちょっと一言アドバイス

心臓は全身に血液を送るポンプの役割をしています。



心房(上の2つの部屋)に血液が流れ込む



一気に心室(下の2つの部屋)に流し込む



心室が縮んで、血液を肺と全身へ送る



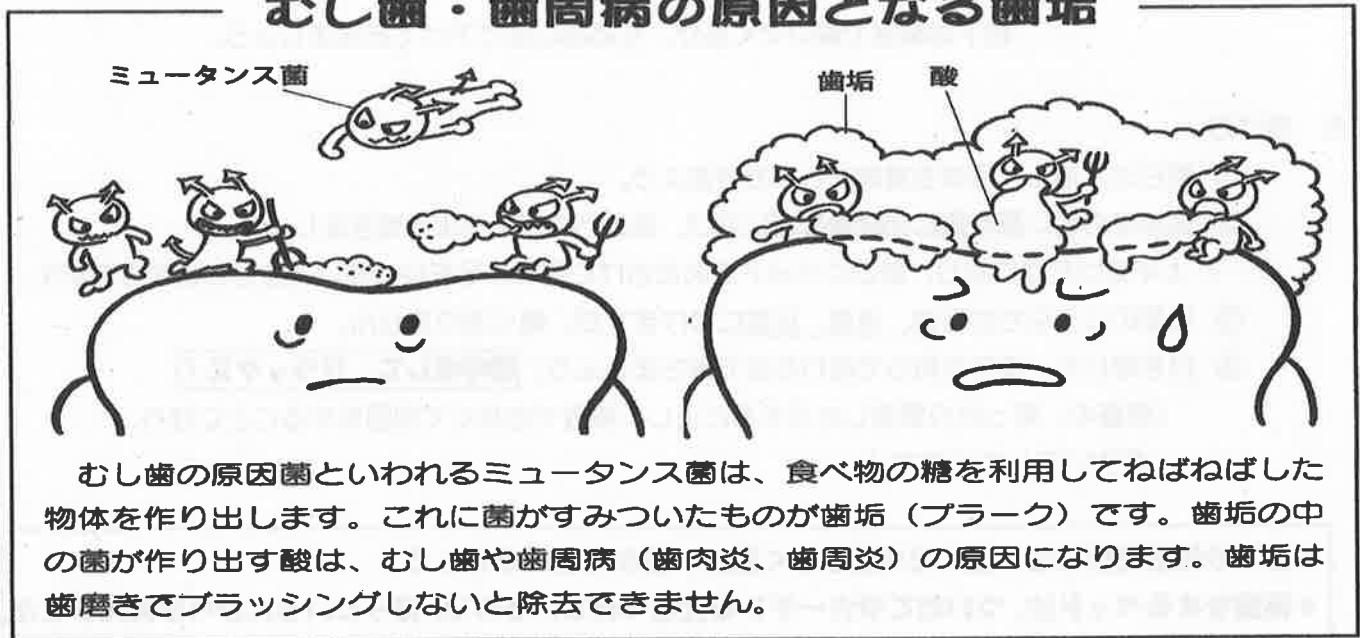
明日は、歯科検診～健康診断は自分自身を知るチャンス！～

- 1 検診日時 6月6日(木) 8時50分～
- 2 場所 保健室
- 3 対象 1年、2年3組、前回欠席者

☆何を調べるのかな？

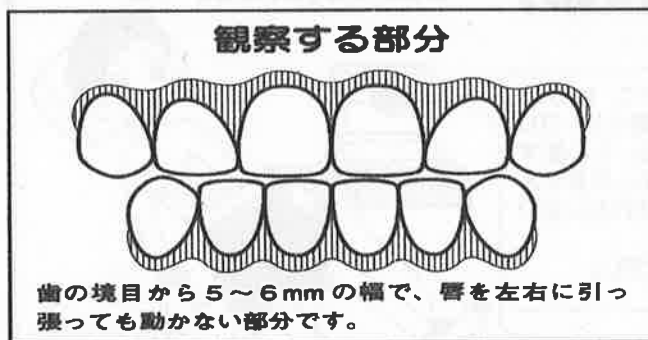
- ・う歯(むし歯)、歯並び・かみ合わせ・あごの関節、歯垢・歯石の状態などを調べます。

むし歯・歯周病の原因となる歯垢



歯肉をチェックしてみよう

自分で気づく
歯周病チェック



●当てはまる項目にチェックしよう●

色	薄いピンク色	赤、暗い赤、赤紫色	
形	歯と歯の間に、三角に入り込んでいる	腫れて、ふちが丸みを帯びている	
感触	引き締まっている	プヨプヨしている	
出血	出血しない	出血する	

健康な歯肉の状態です

歯肉炎の特徴が出ています