

平岡中央中学校
保健室
H30. 5. 17
1年 心臓検診用

－5月18日は心臓検診です！！－

心臓のはたらきに異常がないかどうかをみてもらいます。

＜準備しておくこと＞

- 前日は入浴などで体を清潔にしておきましょう。
- 当日はジャージ登校です。
- 検査のときには腕時計を外さなければなりませんので、当日はつけてこないようにしましょう。



＜当日の動き＞

- 朝学活で「心臓検診事前調査書」が配られます。自分の物が確認して、すぐに取り出せるように机の中に入れておきましょう。
移動教室の時は、いつ呼ばれてもいいように持って移動してください。
- 9：30頃からスタートします。
2→3→4→5→1→7組の順に進みます。
- 自分の学級が呼ばれたら、「心臓検診事前調査書」を持って、並んで移動します。
＜男子＞ 教科担任の先生と2階多目的室へ
＜女子＞ 生徒のみで保健室へ
- 会場に着いたら、検査用の服装になります。
＜男女＞ 靴下を脱ぎ、ポケットに入れる。ジャージの裾をまくり、足首を出す。
＜男子＞ 上半身裸になる（抵抗のある場合はジャージのみをはおってもよい）。
脱いだ物はジャージの名前が見えるように重ね、会場の床に置く。
＜女子＞ 上半身裸の上に、ジャージのみをはおり、袖をまくり手首を出す。
ファスナーは開けたまま、前で重ねておさえる。
（女子は着替え用スペースがあります。脱いだ物はジャージの名前が見えるように重ね、着替え用スペース内の長机に置く）
- 着替えの済んだ人から順に座って待機します。出席番号順ではなく、準備のできた人から検査します。
自分の番がきたら「心臓検診事前調査書」を渡して、検査してもらいます。

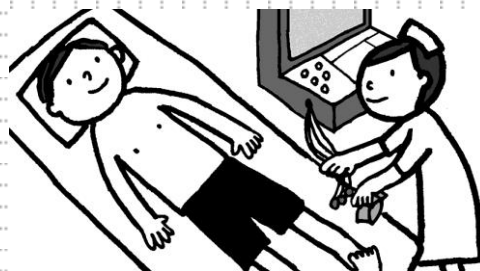


いよいよ検査というときは・・・

- ① カーテンの仕切りの中に入る
(他の人からは見えません)
- ② 台の上にあお向けに寝る
「〇〇さんですか?」と聞かれるので、自分の名前
だと確認して返事をする
- ③ 両わきを少し開け両腕を体から離し、両足も少し開く
- ④ 器具をつけてもらう
- ⑤ 検査者が次のように言うので、指示に従う
「息を吸って」
「吐いて」
「息を止めて」

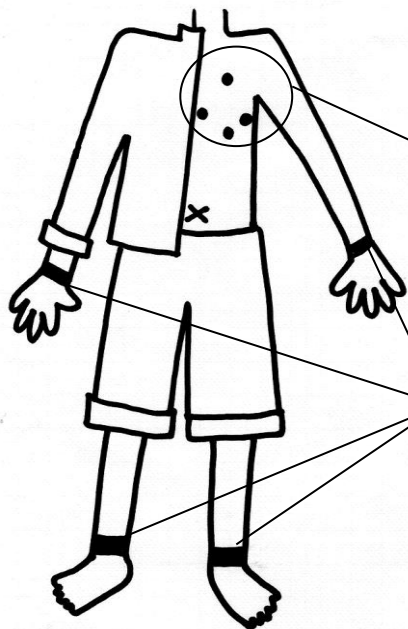
このときしっかり止めること

「はい、いいですよ」



※ 緊張すると心臓がドキドキして正しく検査できないことがあります。
できるだけリラックスして検査を受けましょう。

器具をつけるところ



心臓の音を
聞くための
マイク

左右の手首
と足首に
バンド

体を触られて、くすぐ
たたくても、笑ったり騒い
だりしないでね。
深呼吸をすると落ち着
きますよ。

痛みはありませ
んのので、安心し
て検査を受けて
くださいね。



※ 心臓の音はとても小さいので、わずかな音でも検査の邪魔になってしまいます。
移動中や検査会場では絶対に静かに行動してください。

