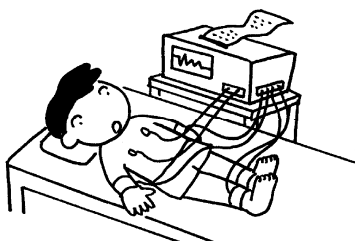


あした20日(木)はしんぞうけんしんです

みんなのほけん 10月19日(水)
～じぶんのからだにくわしくなろう～
ありあけしょうがっこう ほけんしつ



なごを しらべるの?

このけんさでは
○しんぞうがげんきにうごいているかな?
○びょうきになっていないかな?
ということをしらべます。

どなたふうに けんさを するの?

○ベッドの上^{うえ}にあおむけにねます。
○手首^{てくび}と足首^{あしくび}にクリップ、むねに吸盤^{きゅうばん}をつけます。

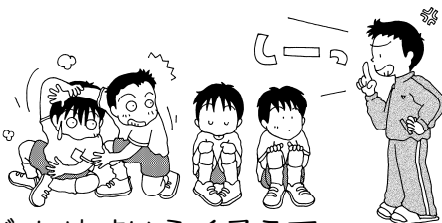
○体の力^{からだ}をぬいて、リラックスします。
○「いきをすって」→「はいて」→「いきをとめて」→「はい、
いいですよ」といわれるのでそのとおりにしてくださいね。

うごいたり わらったり
すると じかんが
かかってしまいます。

よこになったら
てやあしは
うごかさないうこと。

ふくそうは?

- 上半身^{じょうはんしん}だけ「はだか」に
なります。ぬいだりきたりが しやすいふくそうで
きてください。
○足首^{あしくび}にクリップをつけるので、タイツはこまります。
○ベッドによこになったとき、すこし足^{あし}をひらきます。
スカートよりもズボンのほうがいいですね。



けんさちゅうの やくそく

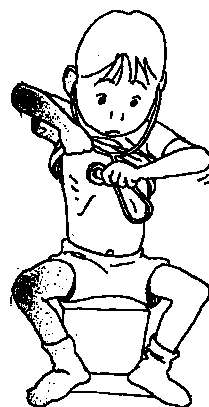
- 音楽室^{おんがくしつ}でけんさをします。
○じゅんばんをまつときは、しずかに
しましょう。
○けんさのあとも、しずかにあるいて
きょうしつにもどってね。

～しんぞうからのメッセージ～

みんなが^{かあ}お母さんのおなかの中^{なか}にいるときから、一日も休まず^{いちにち やす}動いて^{うご}
動き^{はたら}ものです。ちょっと、自分^{じぶん}の胸^{むね}に手^てをあててみて。まん中^{なか}より少し^{すこ}左^{ひだり}。
ドキドキしているよ。

- おおきさ... にぎりこぶしくらい
- はたらき... ドキドキと動いて^{うご} 血液^{けつえき}を体中^{からだじゅう}にはこびます。

しんぞうが まいにち うごいているおかげで、
みんなげんきに せいかつすることができるんだね!



保護者の皆様へ

この検査は、心臓の様子を調べるものです。吸盤を胸に、クリップを手首と足首に付け
ます。痛みやしびれを感じるということは全くありませんので、安心して検査を受けるよ
う、お子さんにお話ししてください。また、上半身は裸になり、靴下を脱いで裸足になっ
て検査を受けます。着替えのしやすい服装での登校にご配慮ください。