

ほけんだより

令和4年5月11日(水)臨時号 札幌市立簾舞中学校

* 心臓検診 *
心臓検診の目的や方法を
知り、しっかり受けよう!

明日は心臓検診です

心臓検診では、心臓の動きに異常がないか、正しく動いているかどうか、心電図を使って調べます。ベッドの上に横になり、体に機械をつけて心臓の状態を調べます。ビリビリしたり、痛かったりすることはないので安心してください。

* * * * *

当日の流れ

- 服装・・・全員ジャージ登校です。ジャージの上着を必ず持ってくること!
- 時間・・・9:00~10:15
- 会場・・・1階図書館
- 順番・・・男子→女子

当日の動き

- 男子は呼ばれたら図書館に移動します。(9:00頃の予定です。)
- 男子が終わる頃、女子を呼びます。呼ばれたら図書館に移動します。

会場についたら

- ① 入り口でアルコール消毒をします。
- ② 三浦先生から心臓検診事前調査票を受け取ります。
- ③ 図書館に入り、着替えをします。※下記の服装を確認しましょう。
- ④ 準備ができた人から検査を受けます。
- ⑤ 検査はカーテンの中で行います。
中に入ったら、「〇年〇組 なまえ です。よろしくお願いします。」
のあいさつをして心臓検診問診票を提出してください。
- ⑥ 終わったら、着替えを済ませて教室に戻ります。
- ⑦ 教室に戻る前に、手首まで手を消毒してください。

小さな音を聞くので、
会場内では静かにしましょう!

服装

- ① 男女とも、上半身はTシャツや下着を全部脱ぎ、裸の上からジャージの上着をはおります。
- ② そでをまくり、手首を出します。
- ③ 下半身は靴下を脱ぎ、長ジャージの人はすそをまくって足首を出します。ハーフパンツの人はそのままOK! くつ下が長い人は、まくって足首を出します。



検査の方法

検査をするときはカーテンで囲われており、周りから見えることはありません。安心してください。



① ベッドに横になります



② 手首・足首・胸に器具をつけてもらいます



③ ダランと力を抜いて動かない



心電図検査は痛くもないし、ピリピリもしません。
安心して受けてください。

～保護者のみなさまへ～

心臓病で定期的に病院へ通い、医師の指導を受けている方で、今回の検診を希望されない場合は学校に連絡してください。また、医師の指導を受けている方は、精密検査の連絡をいたしませんので、引き続き主治医の指示に従ってください。なお、結果のお知らせは、異常が見つかった場合にのみ配付しています。通知がなかった場合は「異常なし」と判断してください。

中学校生活には慣れましたか？

1年生の皆さん、中学校生活には慣れましたか？新しい環境に、知らず知らずのうちに疲れがたまっている人はいませんか？

6月には、校外学習や定期テストがあります。疲れがたまっていると、思うように力を発揮できません。生活リズムを見直してみたり、リラックスする時間を確保したり、上手に息抜きしてくださいね。

5月も元気に過ごせますか？



を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない

★「～でなくっちゃ」をやめる

…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります

…新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める

…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

