

ほけんだより

健康診断特別号
心臓検診(1学年)

令和5年4月19日(水)発行 札幌市立札幌北中学校保健室

明日(20日)は、1学年心臓検診です。ジャージ登校!

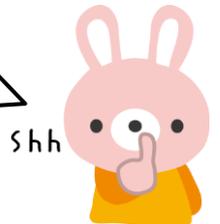
心臓検診では、心臓に異常がないかどうかを診ます。今日の夜はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。

痛い検査ではありませんので安心してください。緊張せずに、リラックスして検査を受けましょう。また、当日は上のジャージが必要です!忘れずに持ってきてください。



日時 : 4月20日(木) 9:00~
検査会場 : 体育館・格技室
対象 : 1学年
検査順 : 1組男子→10組男子→10組女子→1組女子

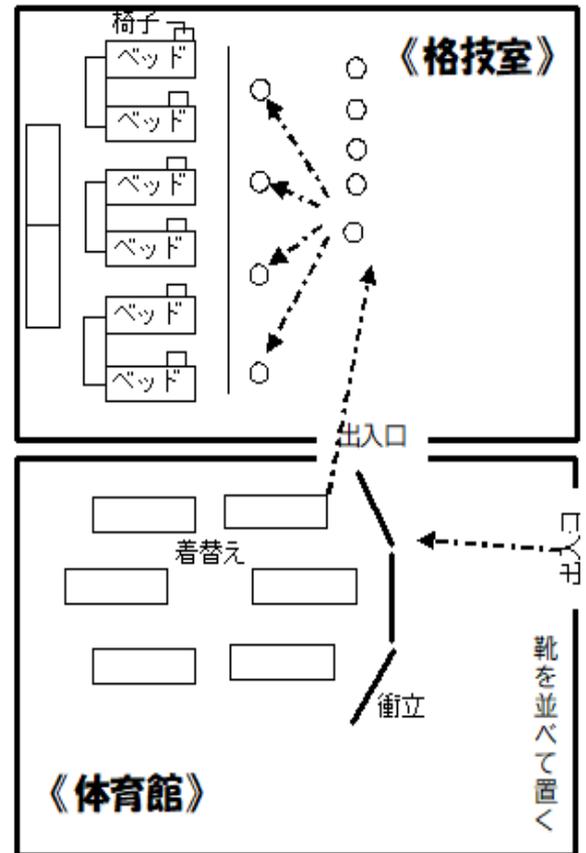
健診中はお静かに...
私語厳禁!!



■検診の受け方と注意点

- ① 教科担任の指示に従って、出席番号順に整列して静かに会場へ移動する。
- ② 先生から、自分の「心臓検診問診票」を受け取る。
- ③ 着替えスペースで男女共に、以下の服装になる。
 - ・靴を脱ぐ(靴に記名してありますか?)
 - ・下はジャージの裾をまくって10センチほど足首を出す。
 - ・上は上半身裸にジャージ1枚を着て、ファスナーを開ける。
 - ・袖をまくり手首を出す。
- ④ 脱いだ服は名前が見えるようにたたみ、他の人のものと間違わないように注意する。
- ⑤ 準備ができた人から格技室へ行き、空いている列に並び、検査担当者に「心臓検診問診票」を渡し、指示に従う。(ベッドの上で仰向けになり、手首・足首にクリップ、胸に吸盤をつけます。わきや足をすこし開きましょう。)
- ⑥ 検査が終わったら、体育館で着替えて速やかに教室へ戻る。

《会場図》 体育館・格技室



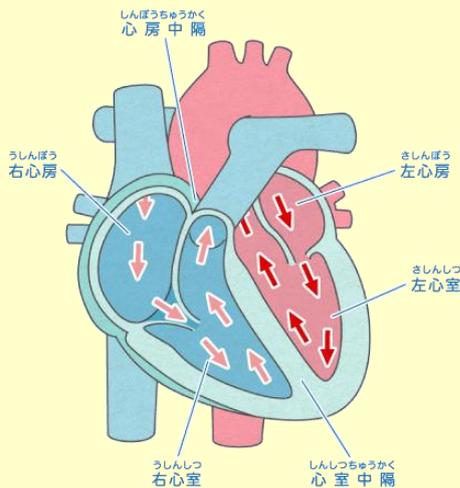
※Tシャツや下着・上靴には必ず記名を!

■検診結果について

治療や詳しい検査が必要な生徒にのみ、後日、結果を通知します。

からだ随一の働き者 心臓について知ろう

心臓の仕組みと役割



心臓は血液を全身に送り出すポンプの役割をしており、大きさは自分の握りこぶしくらいの大きさです。心臓は大きく分けて右心房・右心室・左心房・左心室の4つの部屋に分かれています。右心房で全身を回った二酸化炭素を多く含む血液を受け止め、それを右心室に送り右心室から肺へと血液を送ります。送られた血液は肺で二酸化炭素と酸素を交換し、酸素を多く含む血液になります。そして、肺から左心房、左心室を通り、酸素を多く含んだ血液は全身へ送られていきます。

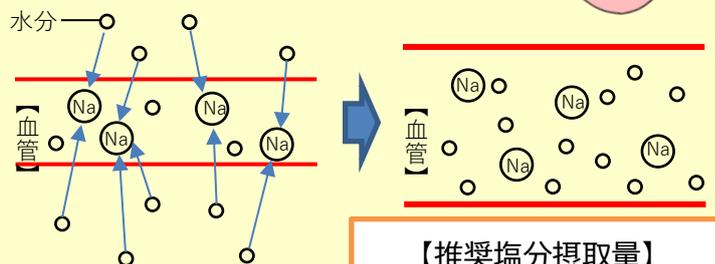
生命維持のために酸素は必要不可欠です。つまり、心臓は酸素を運ぶ血液を送り出すとても重要な臓器です。

心臓は1分間に60～90回拍動し、食事中、運動中、寝ているときも絶え間なく働き続けます。

塩分の摂り過ぎが心臓に与える影響って何だろう？

塩分(Na)を多く摂取すると血液内の塩分濃度が上昇します。塩分は水を引き寄せる性質があり(これを浸透圧と言います)、塩分濃度が高い血液が血管内を通ると、その血管に隣接する細胞から水分が血管内へと移動します。すると、血液量が増加し、多くの血液を循環させるために心臓は通常より力強く拍動しなくてはいけなくなります。この状態では心臓はだんだんと消耗し、将来的に病気にかかるリスクが高くなってしまいます、大変！

血液量が増えると、全身に血液を送り出すのに大きな力が必要になるよ。とても大変で疲れるん



【推奨塩分摂取量】
男性:7.5g/日未満
女性:6.5g/日未満

自分の食生活を振り返ってみてください。しょっぱい、濃いめの味付けやお菓子を食べすぎではありませんか？塩分を摂りすぎない、バランスの取れた食事を心がけることで、自分の心臓を守っていきましょうね。

