

保健だより

NO. 6
R5年5月29日
中野中学校保健室

～心電図検査について～

日時	5月30日(火) 13:30～15:00
場所	多目的室
対象者	1年生全員、1年生の時に未受検だった生徒、抽出者
順番	つばさ級⇒昨年度未受検者⇒1-1⇒1-2⇒2-2 ※つばさ級、1-1は13:25男女一緒の出席番号順で多目的室前集合



○心電図って…?○

私たちの心臓は常に「ドク、ドク」とリズムカルに動き、全身に血液送るポンプの役割をしています。実はそのリズムカルな動きは心臓が発する弱い電気によって起こっています。心電図はその弱い電気信号をキャッチして記録します。心臓に病気はないか調べ、みなさんが安全に学校生活を送ることができるようにするための大切な検査です。

○服装○

ジャージか体操服です。靴下は着用したままで検査を受けます。
直接、足首や手首に機械をつけるため、タイツは着用しないでください。

○流れ○

- ① 男女合わせた出席番号順に並び、会場まで移動します。
他クラスは授業中です。考えて行動しましょう。
- ② 会場の廊下で自分の順番が来るまで静かに待ちます。
- ③ 検査の部屋は男女別です。



自分の順番が来たら、受付の人に名前を言い、青いカードをもらって中に入ります。

○検査を上手に受けるポイント○

* 部屋の中でも待ち時間があります。検査の妨げにならないよう、指定された場所で静かに待ちましょう。

(女子はこのときに下着を脱ぐか、めくるかの指示があります。よく聴き、準備をしましょう。)

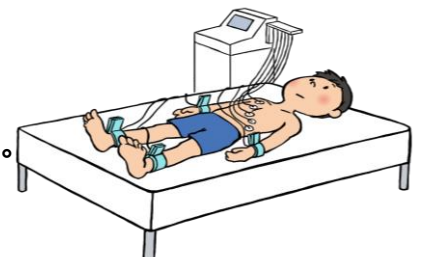
* 上ばきを脱ぎ、検査台に静かに上がり、あお向けになります。

* 検査員さんが服をめくり、胸、手首、足首に器具をつけてくれます。

* 痛いことはしないので、力を抜き、リラックスして検査を受けます。

緊張して力が入ることにより、電気信号の記録をじゃましてしまいます。

* 終了後はお礼を言い、退室します。





??心臓クイズ??

Q1. 心臓はいくつの部屋に分かれているのでしょうか??

- ① 2つ
- ② 3つ
- ③ 4つ

Q2. 赤ちゃんの心拍数は大人と比べてどうでしょうか??

- ① 速い
- ② 遅い
- ③ 大人と変わらない

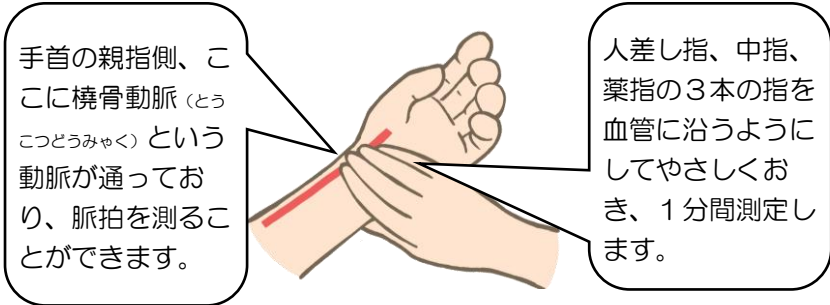
Q3. 心臓は1回の収縮でどのくらいの量の血液を送り出しているのでしょうか??

- ① 約大さじ6杯分 (70ml)
- ② 約コップ1杯分 (150ml)
- ③ 約コップ2杯分 (300ml)



自分の脈を測ってみよう!!

私たちが生きていく上で重要な役割を果たしている心臓。しかし、身体の中にあり、見たり、触れたりすることができません。しかし、脈拍数を測定することで心臓のおおよその動き（心拍数）を知ることができます。また、あなたの緊張や体調のバロメーターにもなります。



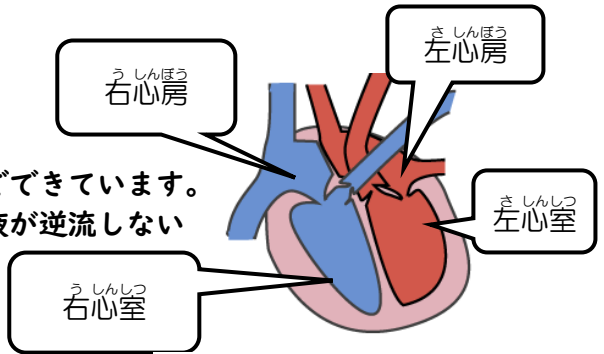
中学生 脈拍数の正常範囲
1分間 60~90 回程度 (個人差あり)
 緊張している時、体調が悪い時、運動した後などは身体が戦闘モードになり脈拍が速くなります。自分の平常時の脈拍を知りたいときは落ち着いた状態で測定しましょう。



~答え合わせ~

Q1. ③ 4つ

人の心臓の大きさは握りこぶしほどで、心筋といった筋肉でできています。中は4つの部屋に分かれています。それぞれの部屋には血液が逆流しないように弁がついています。



Q2. ① 速い

赤ちゃんの心拍は1分間で140~160回とされています。みなさんより80回ほど多く動いているということになります。赤ちゃんは心臓が未熟で全身へ血液を送るポンプの力が弱いため、回数が多くなります。成長に伴って心臓の機能も発達し、中高生になると大人と同じぐらいの回数となります。



Q3. ① 約大さじ6杯分 (70ml)

心臓は1回の収縮で70ml程の血液を送り出します。その血液には酸素が含まれており、全身をめぐる酸素を届け、また心臓に戻ってきます。80年生きるとすると、一生に送り出される血液の量は約15万トンというとてつもない量になります。心臓は働きものですね。

