相模原市立緑が丘中学校　保健だより

らいふ

第５号

令和５年５月19日　発行

５月天気や気圧等の影響による体調不良が増える時期です。特に今週は、身体が暑さに慣れていない中で真夏日を記録し、熱中症の危険性が一層心配されました。

特に、天気の影響を受けやすいと自覚のある人は、薬を用意したり天気に合わせて必要なものを持ってきたりなど、自分でできる対策をしましょう。

＜今日の保健室から＞

月曜日の心電図検査をもって、今月実施される検診は終了となります。
生徒の皆さん、ありがとうございました。
来週末に、５月分の結果を配付いたします。
この通知は受診のお知らせにもなりますので、通知を受け取った人は、保護者の方に渡してくださいね。６月には歯科検診があります。一度しかないので、必ず受けるようにしましょう。

学校生活へシフトチェンジ！

生活習慣セルフチェック

あなたは○と△のどちらが多いですか？
下のセルフチェックを使って生活習慣を振り返ってみましょう。

4月より朝起きることが
△つらい・起きられない
○つらくない

朝食は
△食べない/時々食べない
○食べている

排便は
△時々/ほとんどない
○毎日ある

授業中は
△集中できない
○集中できる

運動は
△以前より疲れる
○変わらずできる

睡眠は
△眠れない/途中で目が覚める/熟睡感がない
○問題なく眠れる

「眠い」「朝起きるのがつらい…」

① 朝の時間帯に日の光を浴びよう☆
② 夜にスマホ等の強い光を見るのはやめよう
③ エナジードリンク等、カフェインの入った飲み物は控えよう
④ 眠くなくても布団に入ろう

「食欲が出ない」「お腹の調子が悪い…」

① 朝起きたら、まずは白湯を飲もう
② 常温以下の飲み物・脂っこいものや甘いものは控えよう
③ ストレッチをしたり好きなことをしたりしてストレスを解消しよう
④ 体を冷やさないようにしよう
⑤ 飲みすぎないようにしよう

5月22日（月）は、

心電図検査 です。

担当：神奈川県予防医学協会

ねらい 心臓の病気がないかを早期発見するため。
心臓の病気がある場合、健康な生活を送るための指導・援助をするため。

日 程 13:50～ 2・3年生該当生徒・あじさい級→1-1→1-2→1-3

会 場 受付…理科室前（**男女混合名簿順で整列**の上、受付をしてください）
計測（男子）…視聴覚室 or 理科室　　（女子）…被服室

服 装 Tシャツ・ハーフパンツ
★女性用の下着について、**スポーツブラや肌の密着が強いものは脱ぐように指示があるかもしれない**ので、当日は避けることをおすすめします。

諸注意 指定外の服は着用しないでください。
検査に影響が出ることがあるので、移動は走らないでください。

★ **健診の性格上、検査は男女別で行います。**
★ **検査を受ける上で不安なことや相談したいことがあれば、保健室（栗林）まで教えてください。**

手 順 *シャツの裾を出して待っていてください。

①受付で名前をフルネームで伝える。（＊青い紙を受け取る）

②男女それぞれの検査室へ移動する。

③順番が来たら、検査台に仰向けで寝る。（1人1・2分程度）

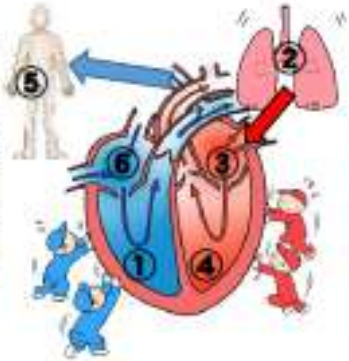
★ **腕や足首にクリップをくっつけますが、痛みやしびれが出ることは一切しません。**

健康診断特集

体のはたらき～心臓編～

「体のはたらき」基本の キ！ ～休みなく働く心臓～

心臓は、拳ほどの大きさの臓器です。心筋という心臓特有の筋肉が収縮することで体中に血液を走らせています。この血液に乗って、酸素や栄養・熱・老廃物等が運ばれていきます。



★弁
心臓内の血液の逆流を防いでいる。

＊僧帽弁
③と④の間にある。
肺からだけの少ない血なので、2枚で守っている。

＊三尖弁
①と⑥の間にある。
全身からの多くの血が帰ってくるため、3枚で守っている。

「血液のおおまかな流れ」
①右心室→②肺→③左心房→④左心室→⑤全身→⑥右心房→①へ戻って繰り返す

心電図検査ではなにが分かるの？

心臓が収縮するリズムの乱れや血液がちゃんと送られているかをみて不整脈や病気がないか調べています

体に何をつけているの？
簡単に言うと、「電極」です。心臓の拍動と同時に流れている電気を拾って、波形として記録しています。

力を抜いてというのはなぜ？
体に余計な力が入ると、心臓以外の筋肉からも余分な電流が発生し、正しく記録できないからです。緊張するときは、深呼吸して受けましょう。