



ほけんだより



令和5年4月
京都市立太秦中学校
保 健 室

4月14日(金)は心電図検査です！

< 心電図検査の目的 >

心臓の状態を正しく知り、突然起こる異常や病気を防ぐために心臓の働きを調べる。

< 心電図検査の受け方 >

検査会場に行く前にすること

- ✿ ブレザーと靴下を教室で脱ぐ
- ✿ シャツや肌着はズボン・スカートから出す
- ✿ シャツの袖のボタンを外す
- ✿ ズボンの裾めくっておく
- ✿ 先生から検診カードをもらう
→自分の名前が書いてあるか確認する

検査会場内では

- ✿ 検査機関の人の指示を聞く
- ✿ 自分の検診カードを、
検査機関の人に渡す
- ★自分が検査を受けるときも、他の人
が検査を受けているときも
静かにしましょう。



1

ベッドで
横になります



2

胸、手首、足首に
器具をつけます



3

そのまま
しづかに待ちます



冷たさがあるかもしれません
痛みはなく、ピリピリもしません。
怖くないので、リラックスして
検査を受けましょう。



ぐっすり眠るためにコツ

入学して1週間が経ちましたが、中学校生活には少し慣れましたか。中学生では、小学生の頃に比べると運動量が増えます。睡眠不足で過ごしていると、疲れがどんどんたまってしまいケガや体調不良を引き起こします。しっかりと睡眠をとって元気に学校生活を過ごしましょう。

寝る前にすることを見直す！

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしたりしていませんか？寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは朝起きて14~15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

