

5/18(月)は1年生の心電図検査です!

<検査の受け方>

- 朝のうちに運動着に着替えておきます。
必ず半袖、短パンを着ておきましょう。
- 呼ばれたら男女別に出席番号順に整列して保健室へ移動します。
- 保健室では、半そで短パンになり、靴と靴下を脱いで準備します。
- ベッドに横になり、動かずにリラックスして検査を受けましょう。



【持ち物】

運動着の
半そで・短パン

心電図検査の心得

健 康診断で行う心電図検査では、心臓がしっかり動いているか、心臓に病気がないかを調べています。



調べるときは、胸・手首・足首に器具をつけるので、「痛そう」「怖い」と感じるかもしれませんが、痛くないので心配しなくても大丈夫。

力を入れたり、動いたりすると正しく検

査することができません。器具をつけ終わったら体の力を抜いてじっとしててください。

そんな心電図検査を上手に受けるポイントは「リラックスすること」。頭の中で好きなことやもの、楽しいことを想像してみましょう。うれしい気持ちになって、自然と体の力が抜けますよ。ぜひ検査のときにやってみてください。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

運動会練習が本格的に始まります。熱中症にならないように、生活リズムを整えて体調管理をしましょう!