

ほけんだより

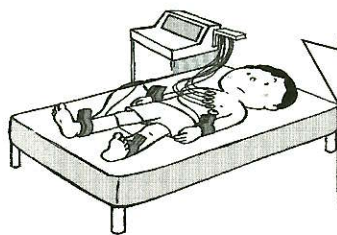
令和8年4月
板橋区立加賀中学校
保健室 No.3

4月20日(月)心臓検診があります。

- 1 服装 半袖体育着・ハーフパンツ
検診中胸元を覆う場合があるのでジャージ(上)を持参
- 2 会場 男子:被服室・女子:図書室
- 3 実施順序 7年生(1組→2組→3組→4組)→9年生(1組→2組→3組)
- 4 注意事項
 - ・ 検査の前に激しい運動はしないでください。
 - ・ 話声や足音などわずかな音や振動が検査結果に影響してしまうので、待機しているときや会場内では静かに待つようにしてください。

心臓検診の受け方

- ①ベッドに横になる。
- ②胸、手、足首に器具をつけてもらう。
- ③検査中は全身の力をぬき、リラックスする。



緊張していると、
正確に検査する
ことができません。

心臓クイズ

心臓の大きさは、どのくらいでしょう？

- ①卓球ボールくらい
- ②たまごくらい
- ③人の握りこぶしくらい

正解は・・・

- ③人の握りこぶしくらいです。
重量は250～300gです



心臓検診は、心臓に異常がないかどうかを調べる検査です。

心臓は、規則正しく収縮や拡張(縮み、のび)を繰り返すことによって全身に血液を送り出しています。いわばポンプの役割をしています。体から戻ってきた酸素の少ない血液を肺に送り、肺から戻ってきた酸素が十分含まれた血液を全身に送り出します。

激しい運動をすると、心臓がドキドキと速く動くことがわかります。運動するには大量の酸素が必要です。心臓は大量の酸素を全身に送るため、最大限に働くのです。もし、この時心臓に異常があって、ポンプとしての役割が十分果たせなければ非常に危険です。そこで、その異常を知り適切な健康管理をすることがとても大切です。

