

ほけんだより

令和8年5月14日
白川郷学園 後期課程
保健室 No.3



5月も中旬に入り、体育大会に向けた練習も始まっています。暑さにも少しずつ慣れていく時期ですが、気温の上昇に伴い熱中症のリスクも高まります。こまめな水分補給と十分な休養・睡眠を意識して体調管理を大切にしていきましょう。

5/15(金)心電図検査のお知らせ(後期課程は7年生のみ)

場 所:会議室(前期課程校舎)

順 番:1年生→4年生→7年生

服 装:体操服

(会議室の中に入ったら、下は半ズボン、
上は下着を外して、Tシャツ一枚になる。)

注意事項

- ① 名前を言って台に横になり、足を少し開く。
- ② 力を抜いて静かにする。
(胸に小さな機械をつけ、手首と足首に洗濯ばさみのような機械をつけます。)
- ③ 終わったら、検査技師の方にお礼を言う。



～ 心電図検査で何を調べ、何がわかるの?! ～

心臓は、全身に血液を送るために収縮を繰り返しています。その時に、心臓の筋肉から微弱な電流が発生します。その電流を波形として記録して、その波形の乱れから心臓全体の働きに異常はないか、心臓病等の病気があるかどうかを調べるのが、心電図検査です。



1回の心臓の収縮は、このようなP波・QRS波・T波という組み合わせで表示されます。心臓が規則的に動いていれば、P波は常に一定間隔ででます。

～ 心臓のお話 ～

○心臓の働き…

心臓は、収縮を繰り返して、全身に血液を送る「ポンプ」の働きをしています。心臓のポンプの力は、血液を9メートル以上飛ばせるほど強いです。

○心臓の大きさ…

手をグーに握ったくらいの大きさです。

○心臓はどこにあるのか…

胸の真ん中より少し左にあります。

○心臓のすごいところ…

心臓は、1日に約10万回、収縮を繰り返しています。24時間365日、寝ていても、心臓は生きてきている限り休まずに動いています。一瞬たりとも止まりません。もし心臓が止まってしまったら全身に血液が送れなくなり、生きていくために必要な「酸素や養分」が送れなくなり、命に関わることとなります。そう思うと、休むことなくずっと働いている心臓はすごいですね!

