



令和7年5月1日
大分工業高校
保健教育相談部

心臓検診（心電図検査）があります



1. 日時 : 5月7日(水) 9:00~

2. 場所 : 大会議室

3. 対象 : 1年生

4. 服装 : 半袖体操服・半ズボン(全員)

5. 持ち物 : バスタオル(女子のみ)

※当日はできるだけ欠席をしないように
しましょう。欠席すると、保護者と他校や
医療機関で検診を受けることになります。

手首と足首が
出るような服装

心電図検査

心電図は心臓の筋肉や神経を伝わる電流の変化を波形に記録して心臓の動きを調べる検査です。心臓の状態や病気や異常の有無がわかります。



【検診の受け方】

- ①大会議室前で受付をして、番号札を受け取ったら中に入る。
- ②順番が来たらベッドにあがる
- ③仰向けに寝て、検査を受ける。
- ③検査が終了したらすみやかに授業に戻る。

【注意事項】

- ・検査前は、安静にしましょう。
- ・順番が来るまでは静かに教室で待ちましょう。
- ・痛みはありません。
- ・動いたり笑ったりすると何度もやり直しになります。

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!



心にもお薬をあげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まって
いいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは?
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。