



R8年5月19日  
大野台中学校  
保健室

## 5月20日（水）は心電図検査です。

☆対象 1年生、ひかり級の1年生、2・3年生対象者

☆時間 12:40～

☆場所 女子・・・金工室

男子・・・美術室

☆服装 半袖・半ズボンの体操着

足首にクリップを付けるため、長い靴下は足首まで下げてください。

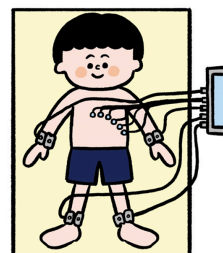
心電図検査では、手、足首、胸に電極を貼り付けて心臓の動きに異常がないかを調べます。

ポイント①リラックスする

痛みなどはありません。安心して受けてください。

ポイント②動かない・笑わない

動くと正しい検査ができず、何度もやり直しになるので気をつけてください。



### 「新学期疲れ」していませんか？

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスを感じていませんか？  
無理しすぎずに、リラックスして過ごせるといいですね。

#### 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。  
心を元気にするには、  
生活習慣を見直して  
体の調子を整えることも大切です。  
バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動などを心がけましょう。



#### 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、  
「もう半分しかない」と思うのではなく、  
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。  
同じものでも見方を変えれば、  
気持ちも変わってきますよ！



#### 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、  
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。  
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、  
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

心の健康を  
保つために  
できること



#### 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、  
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を  
いくつか見つけておきましょう。