

# ばんキッズ

5月号②

★おうちの<sup>び</sup>人といっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室  
平成30年5月10日(木)  
(\*1, 4, 5, 6年生用)

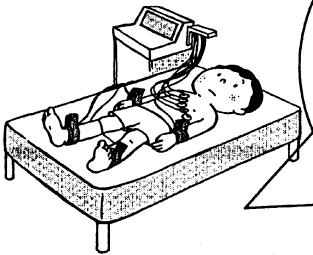
明日11日(金)は1.4.6年生対象の心電図検査と

5年生対象の血液検査があります!

心電図検査では、命をささえる心臓が元気に働いているかを調べます。

血液検査では、サラサラした健康な血液であるか(血液に脂分が多いか)、血液がうすくないか(貧血)どうかを調べます。

心電図検査を受ける  
コツ



ベットにねたら、全身を動かさないようにします。

でも緊張して体がかたくなって  
もいけません。全身から力をぬいて、  
ダラ〜ンとしてねむるような  
感じ…。そうすると早く終わります。

血液検査を受ける  
コツ



腕から血液を少しとります。

こちらも体から力をぬくと  
すぐに終わります。リラックスして  
受けて下さい。

★血液がドロドロしていると生活習慣病(心臓や脳の病気)にかかりやすくなります。

サラサラの血液は毎日食べる食べ物ととても関係が深く、食べ物によってドロドロになったりサラサラになったりします。体は食べる物によって健康にも病気にもなるのです。さあ、あなたの血液の状態はどうでしょうか。

★貧血は血液の中の酸素を運ぶヘモグロビンという成分が不足していて、体が酸素不足になっている状態をいいます。ヘモグロビンが足りないと特に脳の働きが鈍くなり、ねむくなったりぼんやりしてやる気がなくなったりします。