

心臓検診の受け方 ※お子さんと一緒にご確認ください。

- ① 上半身裸になり、検診台の上にあお向けで大の字になって寝る。
  - ・ 全身の力をぬいて静かにゆったりとする。  
(緊張して体に力が入るとやり直しになることがあります)
  - ・ 手や足は伸ばした状態で、動かさない。
  - ・ 目をキョロキョロさせたり、頭を動かしたりしない。
  
- ② 器具を手首、足首、胸につけられたら、目を閉じて全身の力をぬく。
  - ・ 手や足に力を入れたり、体を動かしたりしない。※ 寝る前に、布団の上で全身の力を抜く練習をしてください。
  
- ③ 検査の途中に、「すって、はいて、止めて」と指示されたら、約5秒間息を止める。
  - ・ ご家庭で、息をうまく止めることができるように、次のような練習をしてください。  
**静かに息をすって⇒はいて⇒全身の力を抜いて、そのまま息を止める**  
**(約5秒間)⇒終了**

