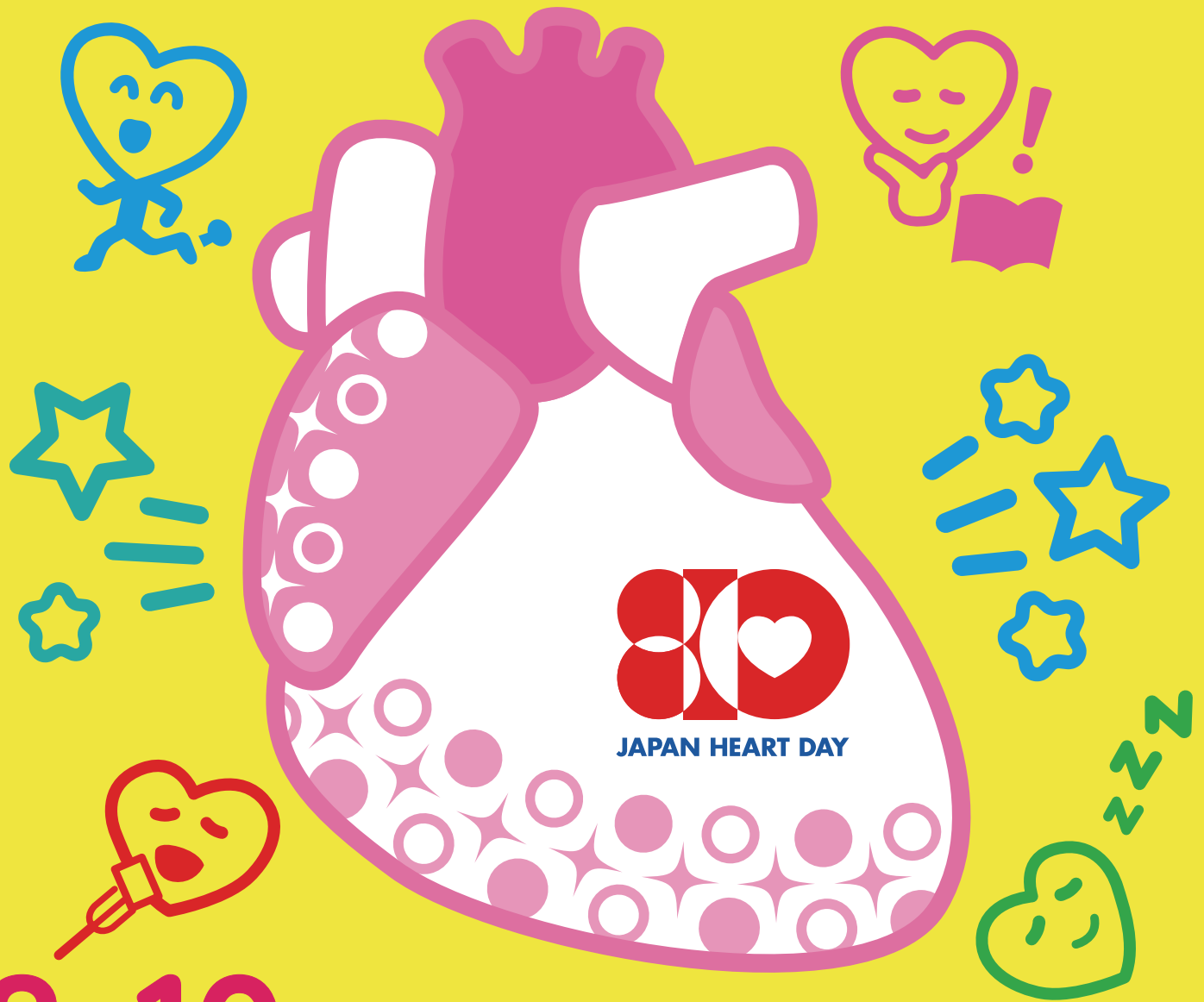


# 健康ハートウィーク2022

7/28(木)▶8/11(木・祝)



## 8月10日は健康ハートの日。

この日を中心にした健康ハートウィークに、  
毎日休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考えませんか。

このデザインは日本不整脈心電学会、日本心臓リハビリテーション学会での会場アンケートで最高得点を得たものです。

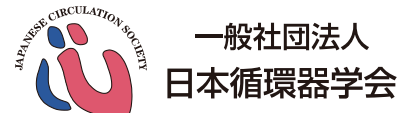
健康ハートの日 検索

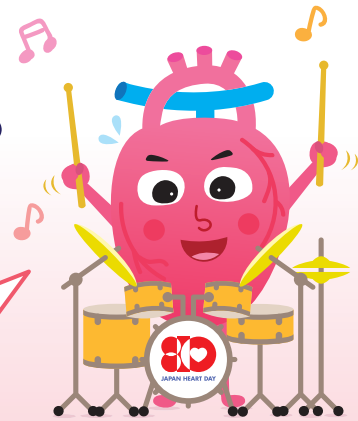
詳しくはホームページを  
ご覧ください。

<https://www.kenko810.com/>



健康ハートウィーク実行委員会





8月10日(はーと)は「健康ハートの日」。

「健康ハートの日」は、毎日ひとときも休まずに働く心臓のことを考えてみる日です。  
今年<sup>ふだん</sup>は普段気にすることがない「心臓の音」について学んでみよう!

# 8月11日

(木・祝)

## AM 10:00～11:30

【視聴対象】小学生

オンライン  
(Zoomウェビナー)

夏休み  
自由研究

### すごいぜ心臓! 小学生向け心臓教室

朝礼

ドクター・ユーチューバー 米山 きへい先生よりごあいさつ

1時限目  
音楽

心音を聴いてみよう 心音で何がわかる?  
「ドクンドクン」の「ドク」と「クン」は弁が閉まる音?!

先生 水野 あつしさんと金井 かなさん

2時限目  
図工

聴診器を作ろう 予算1,500円で作る手作り聴診器  
心臓の音を聴く聴診器が100均グッズで作れるんです!

先生 黄 せいしょうさん

3時限目  
体育

心臓を助けよう はじめての胸骨圧迫

先生 菊地 みがくさんと金井 かなさんとすわん君

目の前で人が倒れた!  
あなたならどうする!

4時限目  
総合

心臓なんでも質問コーナー

どんなムチャぶり質問でも答えることができる?

先生 ドクター・ユーチューバー 米山 きへいさん

参加登録は  
こちらから









### 当日までに用意するもの

#### ●2時限目 聴診器を作ろう の材料

必要な量(一人当たり)

購入できる場所と値段  
(日本循環器協会しらべ、7月1日現在)

<input type="checkbox"/> シリコンチューブ(内径6mm)	1m(30cm、30cm、40cmにカット)		175円
<input type="checkbox"/> Y型ホースつぎ手	1個		164円
<input type="checkbox"/> イヤーキャップ	両耳で2個		395円
<input type="checkbox"/> 暗記用下敷き	5.5cm×6cmにカット		330円
<input type="checkbox"/> ステンレスじょうご(小)	1個		110円
<input type="checkbox"/> 両面テープ	5cm程度(細い方がいいが、 両面テープであればサイズは問わない)		329円

工作が難しいときは  
格安の聴診器  
(モニター：999円!)  
があるので  
買ってみてね!

#### ●3時限目 心臓を助けよう のアイテム

押すもの(炭酸飲料の空のペットボトル、クッション、テニスボールなど)

時計またはストップウォッチ

あればメトロノーム(メトロノームアプリでもOK)

