

調べた日： 2018年 8月 11日 金曜日

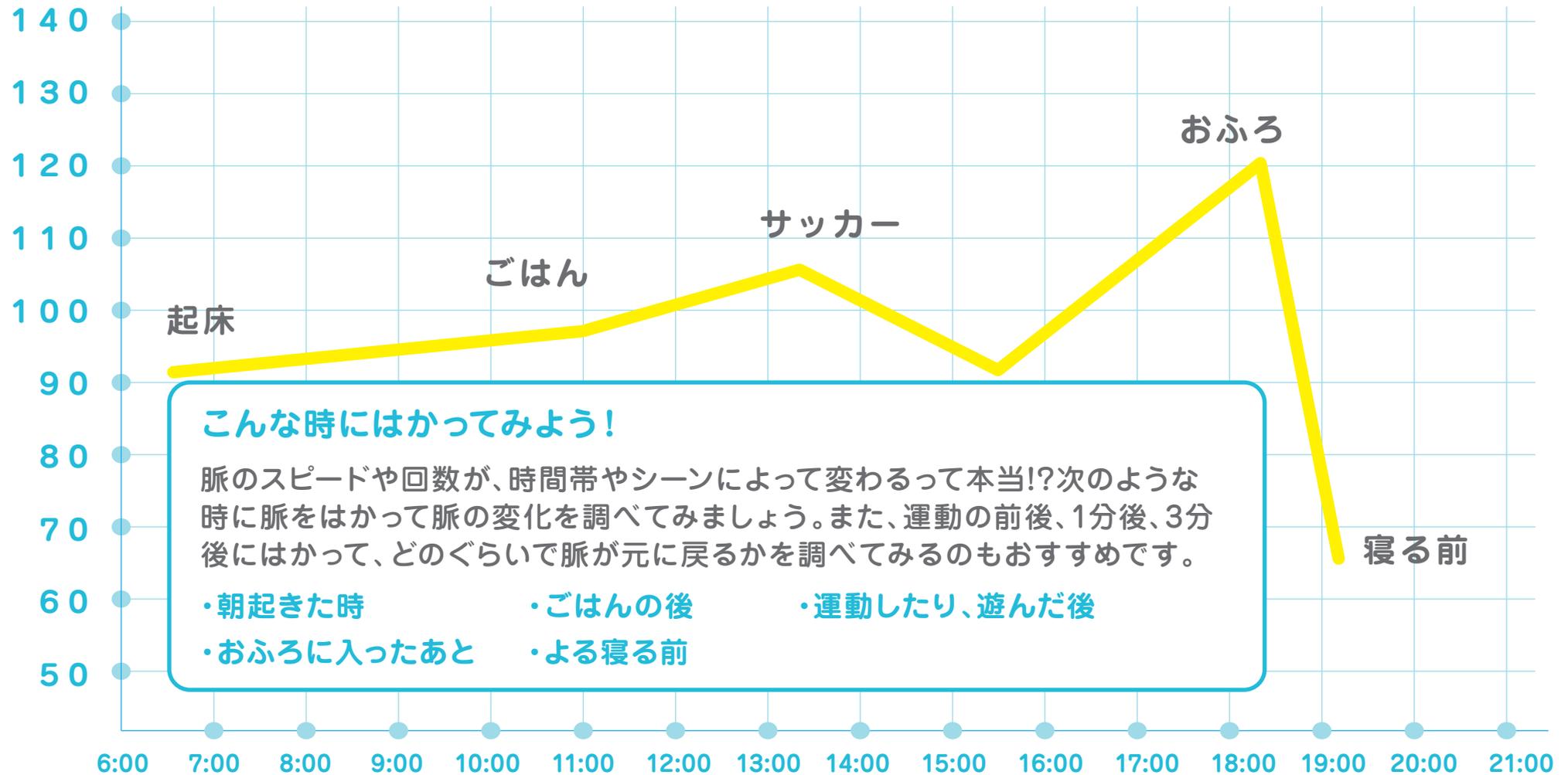
例) 太郎くんの場合

● 自分

● _____

● _____

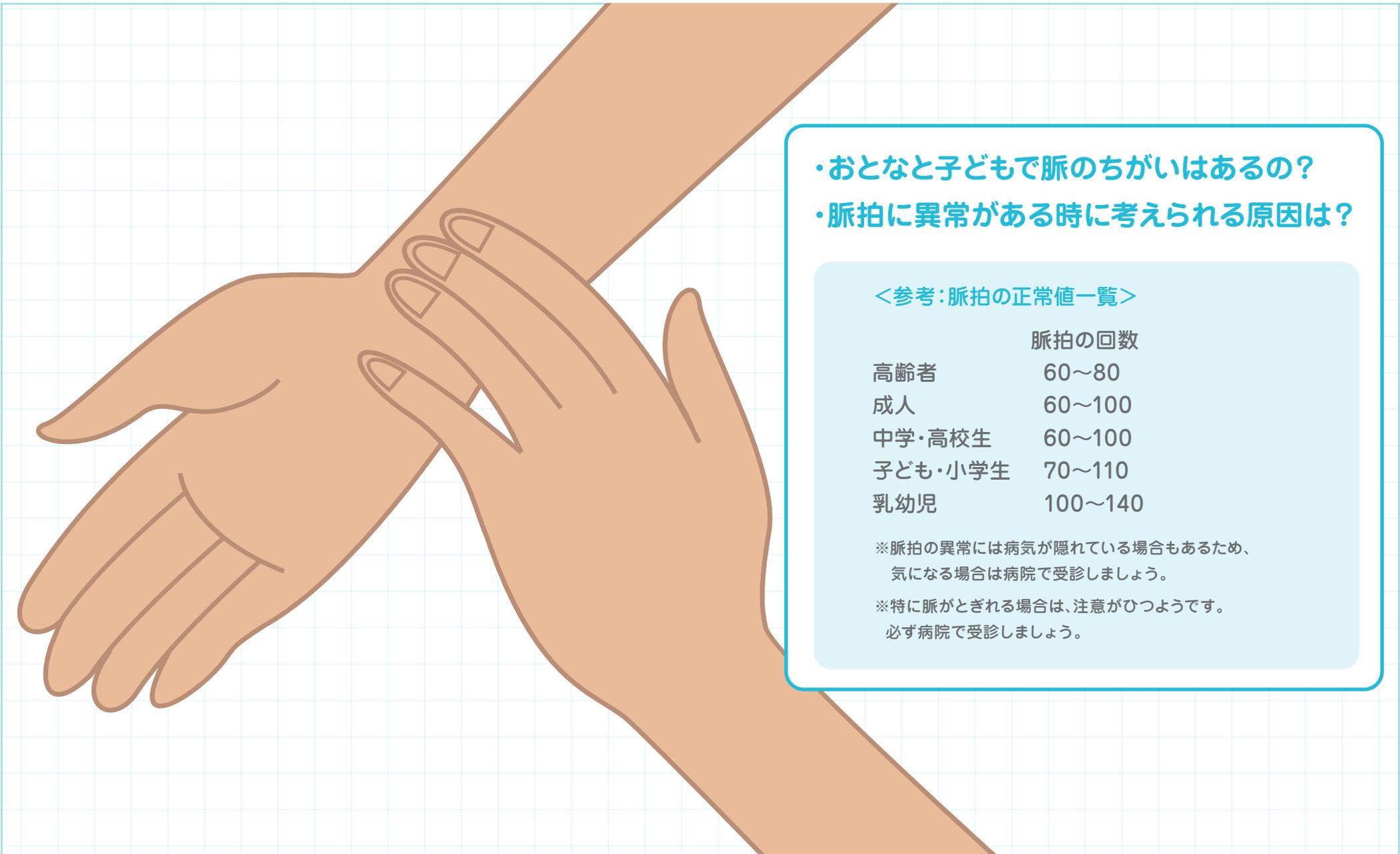
● _____



こんな時にはかってみよう!

脈のスピードや回数が、時間帯やシーンによって変わるって本当!? 次のような時に脈をはかって脈の変化を調べてみましょう。また、運動の前後、1分後、3分後にはかって、どのくらいで脈が元に戻るかを調べてみるのもおすすめです。

- ・朝起きた時
- ・ごはんの後
- ・運動したり、遊んだ後
- ・お風呂に入ったあと
- ・よる寝る前



- ・おとなと子どもで脈のちがいはあるの？
- ・脈拍に異常がある時に考えられる原因は？

<参考：脈拍の正常値一覧>

	脈拍の回数
高齢者	60～80
成人	60～100
中学・高校生	60～100
子ども・小学生	70～110
乳幼児	100～140

※脈拍の異常には病気が隠れている場合もあるため、
気になる場合は病院で受診しましょう。

※特に脈がとぎれる場合は、注意がひつようです。
必ず病院で受診しましょう。

わたしと家族の脈のグラフ

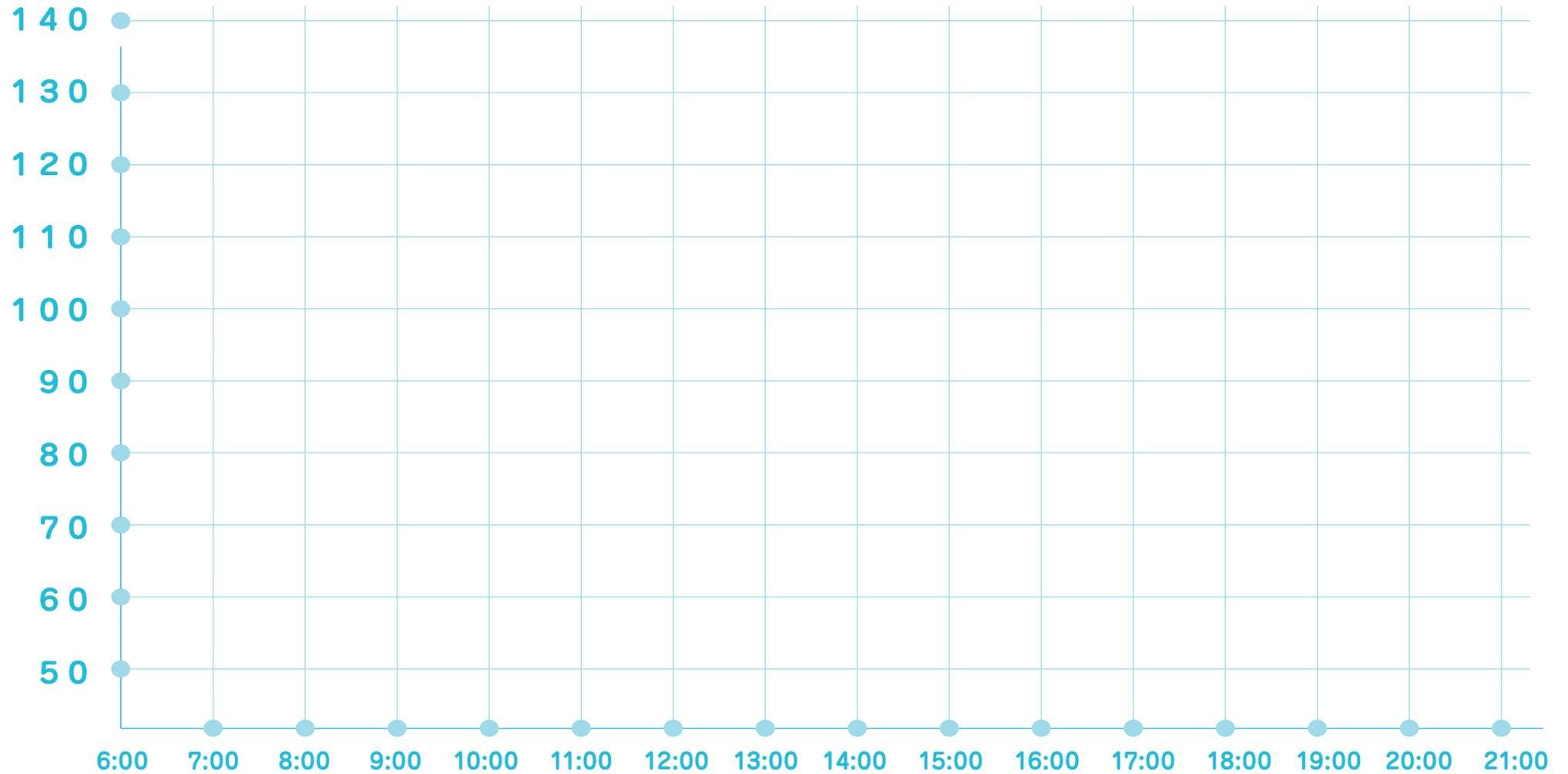
調べた日： 2017年 月 日 曜日

● 自分

● _____

● _____

● _____



運動する前と後の脈の変化

● 運動する前 ● 運動直後 ● 運動後の3分後 ● 運動後の5分後





人間と動物では、脈の早さに違いはあるのかな？

おうちにペットがいる場合は、ペットの脈もはかってみましょう。
脈拍の正常値を把握しておけば、ペットが体調を崩した時の目安にもなります。

●動物の脈のはかりかた(いぬ・ねこ)

2つの方法があります。

①前足の肘の方から手を入れて胸を触って心拍数を数える方法

②太ももの内側の動脈に指(ひとさし指～薬指)3本を当てて測る方法

太ももの付け根を前から掴むような形で指を差し込んでみると、
指先に脈を打つ部分がさわれます。

※測る時間の1分間が待てない場合は

15秒間の脈拍数を測って4倍にし、1分間の数値とします。