

SCHOOL HEALTH SCALE® (ケガ用) 子供のための共通のものさしを使った 学校の健康管理				基本情報	学年	クラス	番号	ケガ情報	いつ	月		日	時頃	体育・部活・その他 ()							
									どこで			何をしている時									
					名前				ケガをした時の状況と処置												
					部活動																
									どうしたら痛む												
					復帰したい日																
			ケガの名前	①								試合復帰までの目安				②	日				
レベル		1		2		3		4		5		6		+a							
活動の目安		絶対安静		←日常生活に戻す→		日常生活から運動へ		←スポーツの動きに戻す→		試合復帰		←レベルアップトレーニング→									
		痛みや炎症があり全く動かすことができない状態	歩行補助具や装具などをつけて日常生活をする状態		日常生活に支障はないが運動の負荷がかけられない		低い負荷の動作や競技の基本練習などに少しずつ復帰(部分練習参加)		高い負荷の動作や競技の対人練習・応用練習などに少しずつ復帰。体力がケガをする前の状態に回復している。(全部練習参加)		ケガをする前のレベルに心身共に回復した状態		ケガの前よりもレベルアップした状態								
現在のレベル	自分の評価		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	受診日の自分の状態に合うマスに日付を記入		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	③医療機関の評価		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	受診日に病院で評価してもらった日付を記入		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
シート使い方																					
初回受診前に記入																					
毎回の受診前に自分で記入																					
毎回の受診時に医療機関で聞いて記入																					
医療機関で聞いて評価されたレベルにメモをしましょう																					
④ やってはいけないこと																					
⑤ 自分でできるリハビリメニュー																					

リハビリのメニューや今自分のレベルでできることを聞いてメモする。できれば写真を撮らせてもらいましょう。



↑からこの用紙の
使い方動画が見られます。

生徒の診察・治療・リハビリ等に関わってくださる皆様へ

<SCHOOL HEALTH SCALE®の活用目的>

このシートは、ケガの現在の状態について専門家の見解が1～6のレベルで示されることにより、子どもや知識がない人にも理解が容易になることを目的としています。このシートを活用することで保護者や学校（養護教諭や部活動顧問）、医師、理学療法士、治療家、トレーナーなどの円滑なコミュニケーションが促進され、無理な復帰や無理な運動、治療・リハビリの途中離脱等を減らし、再発予防・けが予防につなげることをねらいとしています。

<活用についてお願い>

- ①レベル「3」と「4」の間を日常生活レベル
 - ②「6」がケガ前の健康な状態（競技への復帰）
 - ③「+α」をケガ前の状態よりレベルアップと設定し、その他は生徒が自分で管理しやすいように、自由な発想で運用していきたいと考えております。
- お忙しい中恐れ入りますが、生徒の自己管理能力育成にご協力の程よろしくお願い申し上げます。

開発者一同