

SCHOOL HEALTH SCALE®

(ケガ新規用)

子供のための共通のものさしを使った学校の健康管理

場面	年 組 番 名前																		
診察察のの時前に伝える備えするし	部活動（ ） ケガをした日（ 月 日 時頃） ①ケガをした時の状況を書く。 ②どんな時に症状（痛みやしづれなど）が出るのかを書く。																		
診察中のやて書き込むに最後に	①診断名（負傷名）を聞く。 ②レベル 6（試合復帰）まで回復するのに何日位かかるか聞く。 ③↓の表の基準で自分のケガの状態はレベルいくつか聞く。 <div style="text-align: right;">○をする 約日</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="color: red; background-color: #ff0000; width: 10%;">6</td> <td>ケガをする前のレベルに心身ともに回復した状態 RTP（試合復帰）</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="color: yellow; background-color: #ffff00; width: 10%;">5</td> <td>高い負荷の動作や対人練習・応用練習などに少しづつ復帰する状態 体力がケガをする前の状態に戻っている</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="color: blue; background-color: #0070C0; width: 10%;">4</td> <td>低い負荷の動作や競技の基本練習などに少しづつ復帰する状態 ADL（日常生活）</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="color: green; background-color: #00A050; width: 10%;">3</td> <td>日常生活に支障はないが、運動の負荷がかけられない状態</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="color: orange; background-color: #FFA500; width: 10%;">2</td> <td>歩行補助具や装具などをつけて日常生活をする状態</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="color: red; background-color: #ff0000; width: 10%;">1</td> <td>絶対安静。痛みや炎症があり全く動かすことができない状態</td> <td></td> </tr> </table>	6	ケガをする前のレベルに心身ともに回復した状態 RTP（試合復帰）		5	高い負荷の動作や対人練習・応用練習などに少しづつ復帰する状態 体力がケガをする前の状態に戻っている		4	低い負荷の動作や競技の基本練習などに少しづつ復帰する状態 ADL（日常生活）		3	日常生活に支障はないが、運動の負荷がかけられない状態		2	歩行補助具や装具などをつけて日常生活をする状態		1	絶対安静。痛みや炎症があり全く動かすことができない状態	
6	ケガをする前のレベルに心身ともに回復した状態 RTP（試合復帰）																		
5	高い負荷の動作や対人練習・応用練習などに少しづつ復帰する状態 体力がケガをする前の状態に戻っている																		
4	低い負荷の動作や競技の基本練習などに少しづつ復帰する状態 ADL（日常生活）																		
3	日常生活に支障はないが、運動の負荷がかけられない状態																		
2	歩行補助具や装具などをつけて日常生活をする状態																		
1	絶対安静。痛みや炎症があり全く動かすことができない状態																		
診察の最後やり書き込むに後	④今のケガの状態でやってはいけないことはあるかを聞く。 ⑤自分で学校や家でできるリハビリはあるかを聞く。 （できればやり方の動画や写真を他の人が写らないようにして撮らせてもらいましょう。）																		

この SCHOOL HEALTH SCALE® (SHS) はこのままの形で自由に複写して、個人やチーム、団体、組織に配布して構いません。
 しかし、いかなる改変、電子様式による複製も開発チームの許可が必要です。いかなる変更、再商標化、利益を得るための販売もしてはいけません。
 問い合わせ先 : schoolhealthscale@gmail.com