

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
診察の時に伝える	部活動 () ケガをした日 (月 日 時頃)
の前の準備	①ケガをした時の状況を書く。
し	②どんな時に症状(痛みやしびれなど)が出るのかを書く。

診察中や診察の最後に書いて書き込む	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。	約 日	
	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。	○をする	
	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ずつ復帰する状態 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ずつ復帰する状態 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		

診察の最後やリハビリ後に書いて書き込む	④今のケガの状態ですべ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。 (できればリハビリの動画を写すの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。)