

令和 年 月 日

保護者 殿

沖縄県立那覇商業高等学校長

年 組 番 (男・女) さん (部活 :)

学校における健康管理に役立てたいので、医療機関にて下記の記入をお願いいたします。

なお、医療機関受診にかかる医療費・文書料金等は保護者様の負担となりますので、ご了承ください。

※ (令和 年 月 日) までに保健室提出をお願いいたします。

(切り取らないでください)

担当医 殿

御高診願い

学校における健康管理に活用したいと思います。ご多忙のところ恐縮ですが、御高診の上、下記事項の記入をよろしくお願いいたします。

1. 診断名

☐経過観察 ☐要治療 ☐要定期検査 ☐その他 ()※次回受診予定: ☐ 日後 ☐ 週後 ☐ カ月後 ☐ 異常がある時2. 服薬: ☐なし ☐あり ☐その他:

3. 生活上の注意

1) 座席の配慮: ☐なし ☐あり (前 ・ 後 ・ 中央 ・ 廊下側)2) 指導区分 (裏面参照): ☐要管理 (A・B・C・D・E) ☐管理不要3) 運動強度 (裏面参照): ☐強い運動も可 ☐中等度の運動も可 ☐軽い運動は可 ☐運動は不可①持久走 (5 k m、時間制限あり): ☐許可 ☐禁止②体育の水泳: ☐競泳許可 ☐ゆっくりの泳ぎは許可 ☐潜水不可 ☐入水不可③50m100m 全力疾走: ☐許可 ☐禁止④体力テストのシャトルラン (制限時間内に規定距離の往復回数を記録): ☐許可 ☐禁止

⑤その他の競技等の制限:

4) 制限期間 : ☐ 日間 ☐ カ月間 ☐ その他

4. 緊急時の対応・配慮事項など

令和 年 月 日

医療機関名

医 師 名

印

(参考)学校生活管理指導表の指導区分と運動強度

運動強度	定 義	指導区分について
軽 い 運 動	ほとんど息が弾まない程度の運動 球技では原則としてフットワークを伴わないもの 等尺運動は含まれない。	
中等度の運動	息が弾むが、息苦しさを感じない程度の運動 パートナーがいれば案に会話ができる程度 原則として身体の強い接触を伴わないもの 等尺運動は「強い運動」程の力を込めて行わない	
強 い 運 動	息が弾み息苦しさも感じる程度の運動 等尺運動の場合は、動作時に歯を食いしばったり 大きな掛け声を伴ったり、動作中及び動作後に、 顔面の紅潮、呼吸促迫を伴う程度の運動	

A:在宅医療・入院が必要
B:登校はできるが運動は不可
C:「同年齢の平均的児童生徒にとつての」軽い運動には参加可
D:「同年齢の平均的児童生徒にとつての」中等度の運動も参加可
E:「同年齢の平均的児童生徒にとつての」強い運動も参加可

体育活動			運動強度	軽い運動 (C・D・Eは “可”)	中等度の運動 (D・Eは “可”)	強い運動 (Eのみ “可”)			
運動領域等	* 体づくり運動	体ほぐしの運動 体力を高める運動		仲間と交流するための手軽な運動、律動的な運動 基本の運動(投げる、打つ、捕る、蹴る、跳ぶ)		体の柔らかかさおよび巧みな動きを高める運動、力強い動きを高める運動、動きを持続する能力を高める運動		最大限の持久運動、最大限のスピードでの運動、最大筋力での運動	
	器械運動	(マット、跳び箱、鉄棒、平均台)		準備運動、簡単なマット運動、バランス運動、簡単な跳躍		簡単な技の練習、助走からの支持、ジャンプ・基本的な技(回転系の技を含む)		演技、競技会、発展的な技	
	陸上競技	(競走、跳躍、投てき)		基本動作、立ち幅跳び、負荷の少ない投てき、軽いジャンピング(走ることは不可)		ジョギング、短い助走での跳躍		長距離走、短距離走の競走、競技、タイムレース	
	水 泳	(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)		水慣れ、浮く、伏し浮き、け伸びなど		ゆっくりな泳ぎ		競泳、遠泳(長く泳ぐ)、タイムレース、スタート・ターン	
	球 技	ゴール型	バスケットボール	ランニングのない ゆっくりな運動	基本動作 (パス、シュート、ドリブル、フェイント、リフティング、トラッピング、スローイング、キッキング、ハンドリングなど)	(身体 の強い 接触を 伴わないもの) フットワークを伴う運動	基本動作を生かした簡易ゲーム (ゲーム時間、コート の広さ、用具の工夫 などを取り入れた連携プレー、攻撃・防 御)	タイムレース・応用練習 簡易ゲーム・ゲーム 競技	試合・競技
			ハンドボール						
			サッカー						
			ラグビー						
		ネット型	バレーボール		基本動作 (パス、サービス、レシーブ、トス、フェイント、ストローク、ショットなど)		クラブで球を打つ練習		
			卓球						
			テニス						
			バドミントン						
	ベースボール型	ソフトボール	基本動作 (投球、捕球、打撃など)						
野球		基本動作(軽いスイングなど)							
ゴルフ									
武 道	柔道、剣道、相撲		礼儀作法、基本動作(受け身、素振り、さばきなど)		基本動作を生かした簡単な技・形の練習		応用練習、試合		
ダンス	創作ダンス、フォークダンス		基本動作(手ぶり、ステップ、表現など)		基本動作を生かした動きの激しさを伴わないダンスなど		各種のダンス発表会など		
	現代的なリズムのダンス								
野外活動	雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、キャンプ、登山、遠泳、水辺活動		水・雪・氷上遊び		スキー、スケートの歩行やゆっくりな滑走平地歩きのハイキング、水に浸かり遊ぶなど		登山、遠泳、潜水、カヌー、ボート、サーフィン、ウインドサーフィンなど		
文 化 的 活 動				体力の必要な長時間の活動を除く文化活動		右の強い活動を除くほとんどの文化活動		体力を相当使って吹く楽器(トランペット、トロンボーン、オーボエ、バスーン、ホルンなど)、リズムのかなり速い曲の演奏や指揮、行進を伴うマーチングバンドなど	
学校行事、その他の活動				▼運動会、体育祭、球技大会、スポーツテストなどは上記の運動強度に準ずる。 ▼指導区分、“E” 以外の生徒の遠足、宿泊学習、修学旅行、林間学校、臨海学校などの参加について不明な場合は学校医・主治医と相談する。					