（別紙３）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和　　年　　月　　日

保護者　様

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　北海道白樺高等養護学校長

お子様の学校生活上の健康管理を充実させるため、主治医と病気やけがの通院・治療について情報共有を行います。お手数をおかけしますが、本文書を主治医様に提出し、記入を御依頼ください。

保護者様の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。（記入後は担任へ提出してください）

主治医　様

校内での健康管理のために、受診状況を下記にてお知らせください。

本校では、体力づくりで、2.5キロ走、筋トレ、エアロビ等を行い、さらに労働作業等を実施しています。運動制限を要する場合には、裏面「校内学校生活管理指導表」で、御指導をよろしくお願いいたします。

また、災害時等の予備薬として、学校（寄宿舎）で「非常時薬３日分」を保管しておりますので、御配慮と御指導をお願いいたします。

**傷　病　連　絡　票**（※主治医が記載してください）

**１）傷病名　　　　　　　　　　　　　　　　　　２）受診日**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 令和　　　年　　　　月　　　　日

**３）服　薬**　　無 ・　有→　1日　　　回（朝　昼　夕　寝る前） 薬品（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　回（朝　昼　夕　寝る前） 薬品（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　※薬剤情報提供書の提出で記載を省略可

**４）学校（寄宿舎）生活の注意事項・要望など**

**５）体育や活動等の制限** **無　・　有**の場合のみ →裏面「**白樺・学校生活管理指導表」**に記入してください

**６）次回受診予定　　　月　　日頃**

令和　　年　　月　　　日

医療機関・医師名

保護者名

**■【白樺・学校生活管理指導表】本校における運動に関わる種目と活動内容について/ 運動の可否をお知らせください**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 運動種目 | 活動内容 | 活動時期 | 運動の可否(○×） |
| ①集団行動 | 姿勢　集合　整列　開列　ラジオ体操　ストレッチ | 4月 | 　 |
| ②陸上 | 短距離走（100Ｍ）　　中距離走（1500Ｍ1000Ｍ） | 6・9・10月 | 　 |
| 走り幅跳び | 　 |
| 走り高跳び | 　 |
| ③水泳（25Ｍプール） | 水遊び　クロール他 | 6～8月 | 　 |
| 潜水 | 　 |
| ④球技 | バスケットボール | 5・6・2・3月 | 　 |
| サッカー | 　 |
| バレーボール | 　 |
| 卓球 | 　 |
| 羽球 | 　 |
| ⑤器械体操 | 跳び箱（開脚跳び　閉脚跳び） | 11・12月 | 　 |
| マット運動（前転　後転　倒立） | 　 |
| ⑥スキー | 雪上歩行　校内：不整地（全長50Ｍ斜度15度） | 1・2月 | 　 |
| 雪上歩行　校外：スキー場（全長700Ｍ斜度18～5度） | 　 |
| プルークボーゲン等の滑走　校内：不整地（全長50Ｍ斜度15度） | 　 |
| プルークボーゲン等の滑走　校外：スキー場（全長700Ｍ斜度18～5度） | 　 |
| リフト（単独） | 　 |
| リフト（付き添い） | 　 |
| ⑦体力テスト | 反復横跳び　握力　上体起こし　長座体前屈　たち幅跳び | 3月 | 　 |
| ⑧マラソン | 12分間走（グランド周回　1.5ｋｍ　2ｋｍ　2.5ｋｍコース選択）　 | 4～10月 | 　 |
| （マラソン後）腕立て伏せ　腹筋　背筋 | 　 |
| ⑨筋力トレーニング | つま先立ち　かかと立ち　スクワット　腹筋　背筋　側筋　腕立て伏せ　 | 通年 | 　 |
| フロントランジ　サイドランジ　バービー　サイドステップ　など | 　 |
| ⑩エアロビクス | 約25分間（足踏みしながら腕の伸縮　ステップ　その場ランニングなど） | 通年 | 　 |
| ⑪宿泊研修 | スキー学習、スノーイーグル、スノーシューなど | 2年２月 | 　 |
| ⑫修学旅行 |  | ３年５月 | 　 |
| ⑬作業学習 |  | 通年 |  |
| **●体育的行事** | 　 | 　 | 　 |
| 運動種目 | 活動内容 | 時期 | 運動の可否 |
| ⑭スポーツ大会 | バスケットボール　サッカー　ドッジボール　キックボーリング　 | 7月 | 　 |
| 綱引き　大波小波　リレー　 | 　 |
|  |  |  |  |
| **●課外活動：部活動** |  |  |  |
| 運動種目 | 活動内容 | 時期 | 運動の可否 |
|  | 　 | 通年 | 　 |
|  |  |  |  |
| **■その他****：特記事項** | 　 | 　 | 　 |
|  |  | 　 |
|  |  | 　 |  |