



# 11月 ぼうけんだより

校長 石原一彦  
主任養護教諭  
小杉東子

令和4年11月4日 大島町立さくら小学校

## マラソン前健康相談結果をお渡しします

**マラソン前健康相談 問診票**

年 児童氏名 \_\_\_\_\_

1 現在の健康状態について、当てはまるものに○を付けてください。

|  |    |     |
|--|----|-----|
| (1) 良好である。   | はい | いいえ |
| (2) 最近医師の診療を受けた。<br>(病名: _____) (受診した日: 月 日)         | はい | いいえ |
| (3) 定期的に検査・治療を受けている。<br>(病名: _____) (服用している薬: _____) | はい | いいえ |
| (4) 医師の治療は受けていないが、体調不良である。<br>(症状: _____)            | はい | いいえ |

2 最近、以下のような症状がよくみられますか。

|   |    |     |
|---|----|-----|
| (1) 頭痛をおこしやすい。                          | はい | いいえ |
| (2) 腰痛をおこしやすい。                          | はい | いいえ |
| (3) よく疲れるや歩幅をする。                        | はい | いいえ |
| (4) めまいをおこしやすい。                         | はい | いいえ |
| (5) 暑切れや、何もしないのに心臓がどきどきする。              | はい | いいえ |
| (6) 胸がしめつけられるように苦しくなるときがある。             | はい | いいえ |
| (7) いつも体がだるく、疲れやすい。                     | はい | いいえ |
| (8) 熱が出やすい。                             | はい | いいえ |
| (9) 関節の「腫・痛・硬」などが痛むことがある。               | はい | いいえ |
| (10) 鼻がつまったり、鼻水が出たりしやすい。                | はい | いいえ |
| (11) のどが、はれやすい。                         | はい | いいえ |
| (12) 目やにが出たり、目が赤くなったり、痛みがある。            | はい | いいえ |
| (13) 中耳炎をおこしたり、耳鳴りがしたり、耳が聞こえにくいことがある。   | はい | いいえ |
| (14) 喘息・アトピー性皮膚炎がある。                    | はい | いいえ |
| (15) 何らかのアレルギーがある。<br>(アレルギーの原因: _____) | はい | いいえ |

3 その他、医師に相談したいことや、心配なこと等がありましたら具体的に記入してください。

**マラソン前健康相談結果**

|             |   |
|-------------|---|
| 医師の診断       | 1 異常ありません。<br>2 診断名 ( _____ ) マラソン参加 ( 可・不可 )     |
| 受診・治療<br>履歴 | 1 受診・治療 ( _____ )<br>2 治療が終わりました。 マラソン参加 ( 可・不可 ) |
|             | 令和 年 月 日 養護教諭名 _____                              |

11月11日より、体力向上旬間ということでマラソンが始まります。先日、マラソン前健康相談を実施しました。問診票の提出、ありがとうございました。結果をお渡しします。結果は、提出いただいた問診票の下に記入されていますので、ご確認ください。

マラソンは、体力向上だけでなく、メンタル面にも大きな効果を与えます。つらいけど、がんばった後の爽快感、達成感などは走ったからこそ味わえるものです。その体験が他の場面でも生きていきます。ぜひ、自分のペースをみつけて、マラソンを楽しみましょう。



## 11月の保健行事

11月 1日(火) 13:30~

マラソン前健康相談 終了

11月15日(火) 8:40~14:00

秋の歯科検診 全学年