



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。 (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。 (病名: _____) (服用している薬: _____)	はい	いいえ
(4) 医師の診療は受けていないが、体調不良である。 (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。 (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。 2 診断名 (_____) マラソン参加 (可・不可)
受診・治療 履歴	1 受診・治療 (_____) 2 治療が終わりました。 マラソン参加 (可・不可) 令和 年 月 日 診療医氏名 _____

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