

# 学校生活管理指導表 (小学生用)

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 平成 \_\_\_\_\_ 年 月 日生( )才 \_\_\_\_\_ 小学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組

①診断名(所見名)	②指導区分 要管理: A・B・C・D・E 管理不要	③運動クラブ活動 ( )クラブ 可(ただし、 )・禁	④次回受診 ( )年( )ヵ月後 または異常があるとき
-----------	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

医療機関 \_\_\_\_\_  
医 師 \_\_\_\_\_ 印

【指導区分:A・・・在宅医療・入院が必要 B・・・登校はできるが運動は不可 C・・・軽い運動は可 D・・・中等度の運動まで可 E・・・強い運動も可】

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 つ く り 運 動	体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動遊び	1・2年生	体のバランスをとる運動遊び (寝転ぶ、起きる、座る、立つなどの動きで構成される遊びなど)	用具を操作する運動遊び (用具を持つ、降ろす、回す、転がす、くぐるなどの動きで構成される遊びなど)	体を移動する運動遊び (這う、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される遊び)
		体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動	3・4年生	体のバランスをとる運動 (寝転ぶ、起きる、座る、立つ、ケンケンなどの動きで構成される運動など)	用具を操作する運動 (用具をつかむ、持つ、回す、降ろす、なわなどの動きで構成される遊びなど)	力試しの運動(人を押す、引く動きや力比べをする動きで構成される運動)基本的な動きを組み合わせる運動
		体ほぐしの運動 体力を高める運動	5・6年生	体の柔らかさを高める運動(ストレッチングを含む)、軽いウォーキング	巧みな動きを高めるための運動 (リズムに合わせての運動、ボール・輪・棒を使った運動)	時間やコースを決めて行う全身運動 (短なわ、長なわ跳び、持久走)
	陸 上 運 動 系	走・跳の運動遊び	1・2年生	いろいろな歩き方、ゴム跳び遊び	ケンパー跳び遊び	全力でのかけっこ、折り返しリレー遊び 低い障害物を用いてのリレー遊び
		走・跳の運動	3・4年生	ウォーキング、軽い立ち幅跳び	ゆっくりとしたジョギング、軽いジャンプ動作(幅跳び・高跳び)	全力でのかけっこ、周回リレー、小型ハードル走 短い助走での幅跳び及び高跳び
		陸上運動	5・6年生			全力での短距離走、ハードル走 助走をした走り幅跳び、助走をした走り高跳び
	ボ ー ル 運 動 系	ゲーム、ボールゲーム・鬼遊び(低学年) ゴール型・ネット型・ベースボール型ゲーム(中学年)	1・2年生	その場でボールを投げたり、ついたり、捕ったりしながら行う当て遊び	ボールを蹴ったり止めたりして行う当て遊びや蹴り合い 陣地を取り合うなどの簡単な鬼遊び	ゲーム(試合)形式
		ボール運動	3・4年生	基本的な操作 (パス、キャッチ、キック、ドリブル、シュート、バッティングなど)	簡易ゲーム (場の工夫、用具の工夫、ルールの工夫を加え、基本的操作を踏まえたゲーム)	
			5・6年生			
	器 械 運 動 系	器械・器具を使つての運動遊び	1・2年生	ジャングルジムを使った運動遊び	雲梯、ろく木を使った運動遊び	マット、鉄棒、跳び箱を使った運動遊び
		器械運動 マット、跳び箱、鉄棒	3・4年生	基本的な動作 マット(前転、後転、壁倒立、ブリッジなどの部分的な動作)	基本的な技 マット(前転、後転、開脚前転・後転、壁倒立、補助倒立など)	連続技や組合せの技
			5・6年生	跳び箱(開脚跳びなどの部分的な動作) 鉄棒(前回り下りなどの部分的な動作)	跳び箱(短い助走での開脚跳び、抱え込み跳び、台上前転など) 鉄棒(補助逆上がり、転向前下り、前方支持回転、後方支持回転など)	
水 泳 系	水遊び	1・2年生	水に慣れる遊び (水かけっこ、水につかつての電車ごっこなど)	浮く・もぐる遊び (壁につかまつての伏し浮き、水中でのジャンケン・にらめっこなど)	水につかつてのリレー遊び、バブリング・ポビングなど	
	浮く・泳ぐ運動	3・4年生	浮く運動(伏し浮き、背浮き、くらげ浮きなど)	浮く動作(けしひなど)	補助具を使ったクロール、平泳ぎのストロークなど	
	水泳	5・6年生	泳ぐ動作(ばた足、かえる足など)	泳ぐ動作(連続したポビングなど)	クロール、平泳ぎ	
表 現 運 動 系	表現リズム遊び	1・2年生	まねっこ遊び(鳥、昆虫、恐竜、動物など)	まねっこ遊び(飛行機、遊園地の乗り物など)	リズム遊び(弾む、回る、ねじる、スキップなど)	
	表現運動	3・4年生	その場での即興表現	軽いリズムダンス、フォークダンス、日本の民謡の簡単なステップ	変化のある動きをつなげた表現(ロック、サンバなど)	
		5・6年生			強い動きのある日本の民謡	
雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動			雪遊び、氷上遊び	スキー・スケートの歩行、水辺活動	スキー・スケートの滑走など	
文 化 的 活 動			体力が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	体力を相当使つて吹く楽器(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”以外の児童の遠足、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。 ▼陸上運動系・水泳系の距離(学習指導要領参照)については、学校医・主治医と相談する。			

その他注意事項

《軽い運動》 同年齢の平均的児童にとって、ほとんど息がはずまない程度の運動。

定義 《中等度の運動》 同年齢の平均的児童にとって、少し息がはずむが息苦しくない程度の運動。パートナーがいれば楽に会話ができる程度の運動。

《強い運動》 同年齢の平均的児童にとって、息がはずみ息苦しさを感ずるほどの運動。

\* 体づくり運動: レジスタンス運動(等尺運動)を含む。

# 学校生活管理指導表 (中学・高校生用)

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 昭和 \_\_\_\_\_ 年 月 日生( )才 \_\_\_\_\_ 中学校 \_\_\_\_\_ 年 組  
 高等学校 \_\_\_\_\_

①診断名(所見名)	②指導区分 要管理: A・B・C・D・E 管理不要	③運動部活動 ( )部 可(ただし、 )・禁	④次回受診 ( )年( )ヵ月後 または異常があるとき
-----------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

医療機関 \_\_\_\_\_  
 医師 \_\_\_\_\_ 印

【指導区分: A・・・在宅医療・入院が必要 B・・・登校はできるが運動は不可 C・・・軽い運動は可 D・・・中等度の運動まで可 E・・・強い運動も可】

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)	フットワークを伴わないもの	基本動作を生かした簡易ゲーム (ゲーム時間、コート広さ、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・ゲーム・練習	試合・競技
			ハンドボール						
			サッカー						
		ネット型	ラグビー						
			バレーボール						
			卓球						
ベースボール型	テニス	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)							
	ソフトボール	基本動作 (投球、捕球、打撃など)							
ゴルフ	野球	基本動作(軽いスイングなど)	クラブで球を打つ練習						
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 現代的なリズムのダンス	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			
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		体力が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奏楽器(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。							

その他注意すること

《軽い運動》 同年齢の平均的生徒にとって、ほとんど息がはずまない程度の運動。

定義 《中等度の運動》 同年齢の平均的生徒にとって、少し息がはずむが息苦しくない程度の運動。パートナーがいれば楽に会話ができる程度の運動。

《強い運動》 同年齢の平均的生徒にとって、息がはずみ息苦しさを感ずるほどの運動。

\* 体づくり運動: レジスタンス運動(等尺運動)を含む。

指導区分の目安(新)平成23年度版

指導区分	慢性腎炎症候群	無症候性血尿または蛋白尿	急性腎炎症候群	ネフローゼ症候群	慢性腎不全(腎機能が正常の半分以下あるいは透析中)
A. 在宅	在宅医療または入院治療が必要なものの		在宅医療または入院治療が必要なものの	在宅医療または入院治療が必要なものの	在宅医療または入院治療が必要なものの
B. 教室内 学習のみ	症状が安定していないもの <sup>1)</sup>	症状が安定しないもの	症状が安定していないもの	症状が安定していないもの	症状が安定していないもの
C. 軽い運動のみ			発症後3カ月以内で蛋白尿(++)程度		
D. 軽い運動および中程度の運動のみ(激しい運動は見学) <sup>2)</sup>	蛋白尿が(++以上) <sup>3)</sup> のもの <sup>4)</sup>	蛋白尿が(++以上)のもの	発症3ヶ月以上で蛋白尿が(++以上)のもの <sup>5)</sup>	蛋白尿が(++以上)のもの	症状が安定していて、腎機能が2分の1以下 <sup>6)</sup> か透析中のもの
E.. 普通生活	蛋白尿(+)程度以下 <sup>7)</sup> あるいは血尿のみもの	蛋白尿(+)程度以下あるいは血尿のみもの	蛋白尿が+程度以下あるいは血尿がのこるもの、または尿所見が消失したもの	ステロイドの投与による骨折などの心配ないもの <sup>8)</sup> 。症状が無いもの	症状が安定していて、腎機能が2分の1以上のもの

上記はあくまでも目安であり、患児、家族の意向を尊重した主治医の意見が優先される

- 1) 症状が安定していないとは浮腫や高血圧などの症状が不安定な場合をさす
- 2) 表に該当する疾患でもマラソン、競泳、選手を目指す運動部活動のみを禁じ、その他は可として指導区分Eの指示を出す医師も多い
- 3) 蛋白(++)以上あるいは尿蛋白・クレアチニン比で0.5g/g以上をさす
- 4) 抗凝固薬(ワーファリンなど)を投与中の時は主治医の判断で頭部を強くぶつける運動や強い接触を伴う運動は禁止される
- 5) 腎生検の結果で慢性腎炎症候群に準じる
- 6) 腎機能が2分の1以下とは各年齢における正常血清クレアチニンの2倍以上を指す。
- 7) 蛋白(+)以下あるいは尿蛋白・クレアチニン比0.5g/g未満をさす
- 8) ステロイドの通常投与では骨折しやすい状態にはならないが、長期間あるいは頻回に服用した場合は起きうる。骨密度などで判断する

指導区分の目安(旧)

管理区分	慢性腎炎症候群	無症候性血尿または蛋白尿	急性腎炎症候群	ネフローゼ症候群
A.在宅	在宅医療または入院治療が必要なもの		在宅医療または入院治療が必要なもの	在宅医療または入院治療が必要なもの
B.教室内 学習のみ	登校は可能だが腎機能の低下または蛋白尿・血尿が(++)以上あるもの、もしくは症状が安定していないもの		回復期で尿蛋白を認めるもの	登校は可能だがまだ安定していないもの(病状が安定するまで)
C.軽い運動のみ	血尿と蛋白尿が(+)程度、蛋白尿または血尿が(++)程度	無症候性血尿および蛋白尿・血尿で蛋白尿が(++)のもの	発症後3か月以上経過しているもので蛋白尿陽性のもの	症状は安定したが、ステロイド治療中のもの。(Dに移行するまで)
D.軽い運動および中程度の運動のみ(激しい運動は見学)	血尿単独もしくは蛋白尿(+)程度で変動が少ないもの	無症候性蛋白尿で常に蛋白尿が(+)のもの 無症候性血尿で血尿が(++)以上のもの、それ以下の尿所見で発見後3か月以内のもの	発症後3か月以内でわずかに血尿のみがのこるもの。3か月以上経過しても、かなりの血尿が残っているもの	ステロイド隔日投与中で寛解が維持されているもの
E.普通生活	血尿(+)程度、もしくは血尿(+)で蛋白尿も(±)程度の安定しているもの	血尿(+)もしくは蛋白尿(±)以下で尿所見が安定しているもの	発症3か月以上経過して微量血尿がのこるもの、または尿所見が消失したもの	ステロイドの投与を注視して寛解が維持されているもの