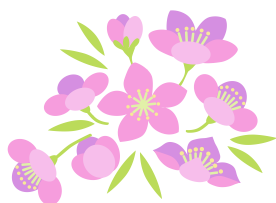


SSO

私はあなたの援助を求めています！

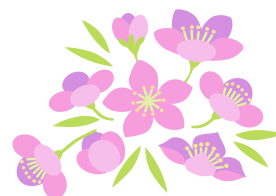


## SOSファイルの基本的な順序

1	・SOSの黄色い表紙(※外側に向けて入れる)	25	・身のまわりのこと③
2	・はじめに	26	・身のまわりのこと④
3	・記入する前に	27	・身のまわりのこと⑤
4	・本人確認用	28	・身のまわりのこと⑥
5	・緊急時の連絡先とパニックへの対応	29	・身のまわりのこと⑦
6	・身上調書用(裏面に地図)	30	・身のまわりのこと⑧
7	・親族への連絡先	31	・身のまわりのこと⑨
8	・関わっている人達	32	・身のまわりのこと⑩
9	・居宅支援	33	・身のまわりのこと⑪
10	・福祉支援	34	・身のまわりのこと⑫
11	・医療関係の問診用	35	・身のまわりのこと⑬
12	・かかりつけの病院	36	・身のまわりのこと⑭
13	・病歴	37	・身のまわりのこと⑮
14	・母子手帳から	38	・身のまわりのこと⑯
15	・使用している補装具と福祉器具	39	・身のまわりのこと⑰
16	・所属歴	40	・災害対策マニュアル
17	・生活地図	41	・大地震への備え/これだけは準備しておきたい!
18	・遊びに行く時用	42	・「たすけてカード」について
19	・1日の流れと家での過ごし方	43	・「ヘルプマーク」について
20	・1週間のスケジュール	44	・緊急時の出迎え①②
21	・その時期だけの注意事項	45	・緊急避難先(候補①)/緊急避難先(候補②③)
22	・伝えたいこと	46	・ケアポイント票(避難所用) 1 医療的情報
23	・身のまわりのこと①	47	・ケアポイント票(緊急避難用)表/パニックなどの対応(緊急避難用)裏
24	・身のまわりのこと②	48	・天国の特別な子ども/SOSの黄色い裏表紙

※事情に合わせて順番の入れ替えなど工夫してご利用ください。

大阪府立 高槻支援学校PTA



## はじめに

この「SOSファイル」に書かれている内容は大変重要なことです。保護者が厳重に保管・管理してください。  
また、支援者が使用する場合でも、プライバシーを厳守し、取り扱いには十分に注意してください。

### 「SOSファイル」とは？

この「SOSファイル」はもともと、福岡市知的障害者特別支援学校保護者会連合会で作成されたもので、高槻支援学校の在校生と卒業生の保護者とが使用しやすいように作り直したものです。

2011年3月11日の東日本大震災での教訓を生かし、緊急時や、障がいのあるわが子を誰かに託さなければならないあらゆる場面を想定し、わが子の障がいの特性をはじめ、出来るだけ多くの情報が正しく理解され、適切な対応（支援）をいただくための個人情報ファイルです。

### わが子のことを詳しく伝えることの重要性！

東日本大震災では家族が出会うまでに何日もかかったり、再会できなかった家族も少なくありません。私たちの住む関西地方でも、南海トラフ地震や上町断層帯による地震に備えるために、日本政府をはじめ各地方自治体で少しずつではありますが避難所や備蓄品の整備などの対策が始まっています。「大地震はいずれ来る」と言われます。もし、知的障がいのあるわが子が災害の混乱の中、家族から離れて一人取り残されたりしたら・・・その困難や戸惑いは想像を絶するものです。

そのような時にも、わが子の事を理解してもらうための詳しい情報を伝えることができれば、より適切な対応（支援）が受けられ、避難所などでの生活も円滑になるかも知れない、そのような親の思いを形にしたものが、この「SOSファイル」です。

### 自立生活のため、親亡き後の生活に対応！

災害に限らず、保護者の急な入院や自立生活のための入所を想定し、体育館など地域の避難所での生活や入所施設での中・長期の生活に対応できるように、また、今後の親亡き後の生活を想定してあります。

このファイルをわが子に合ったものにするために、特記すべき内容を付け加えるなど、それぞれで工夫して中身をより良いものにしてください。また、ページ表記をしていませんので、それぞれの状況に適した順序に並べ替えたりしてご使用ください。

### 助けを求める時のサインにも使えるなどの工夫！

ファイルの表も裏も同じ「SOS」です。震災などの緊急時に助けを求める時のサインに利用するためです。話せなくてもそれを持っていれば誰かが気づいてくれて適切な対応につながるかも知れません。ヘリコプターが飛んでうるさい中、ベランダから見えるように出して助けを求めることもできます。

黄色に黒で「SOS」にされているのは黄色が注意を引く色だからです。小学一年生の帽子やランドセルカバーの色、工事中の看板なども黄色です。各自で蛍光テープを貼り、暗がりでも見えるようにしたり、緊急持ち出し袋と一緒にしておかれるなどの工夫をそれぞれで考えてください。

また、このファイルのデータは一人でも多くの方に使用してもらうために、誰でもコピーすることができます。そして、より多くの方に知らせる努力をお願いします。知的障がいにかかわらず、肢体不自由・聴覚・視覚障がいの方々、あるいは介護を必要とするお年寄りの方々など、多くの方に役立ててもらいたいというのが、作成者の願いでもあります。

### 各関係機関との連携の必要性！

この「SOSファイル」を多くの方が持つことで、高槻市や大阪府の関係部局、警察、消防などの各公共機関や障がい福祉関係機関に対し、「SOSファイル」の存在と活用方法について知ってもらい、必要に迫られた時に適切な場面で活用してもらえよう働きかけていくことが大切です。

### 複数のコピーをお持ちください！

全てのページを記入するのは大変な作業ですが、わが子のためにしっかりと記入してあげてください。

日々、変化するわが子の状況に合わせて書きかえることが必要となってくるので、必要に応じて高槻支援学校のフェイスブックから何度でもコピーも出来ますが、個人のパソコンに書式原本のデータを保存されることをお勧めします。また、作業所の保護者会など小グループごとに独自の書式を作ってください、それぞれのニーズに沿ったものに進化させ、またより良くなった「SOSファイル」を広く伝えて頂けたら幸いです。

この「SOSファイル」は複数のコピーを作られ、例えば災害の時に一時預かりをお願いする予定の友人宅や親類の家、車の中など、火事などで焼失しても困らないように工夫されてください。またその際は、個人情報の管理が厳重になされるよう保護者の責任で行ってください。

**記入する前に読んでください！！**

2019年 1月  
大阪府立高槻支援学校PTA

**\* 必要なことを詳しく伝えるためのファイルです。**

ファイルの構成は次の通りです。

SOSの黄色い表・裏紙2枚（中身が違ってても、表・裏の黄色の様式を統一することで警察など関係機関にすぐに分かりやすくなります。是非ご協力ください。）

はじめに・本人確認用・緊急時の連絡先とパニックへの対応・親族への連絡先・身上調書用・関わっている人たち・居宅支援・福祉支援・医療関係の問診用・かかりつけの病院・病歴・母子手帳から・使用している補装具と福祉器具・所属歴・生活地図・遊びに行くとき用・1日の流れと家での過ごし方・1週間のスケジュール・その時期だけの注意事項・伝えたいこと・身のまわりのこと①～⑰・緊急マニュアル・大地震の備え(壁貼り用)・緊急時の出迎え・「たすけてカード」について

**\* 予備を準備してください。**

頻繁に情報を更新する必要のあるページなどはあらかじめ予備の白紙のページを複数用意され、気軽に、すぐに記入できる準備をしましょう。また、「SOSファイル」の基本データは高槻支援学校ホームページに掲載していますが、個人のパソコンにデータを保存したり、自分に合った方法でご利用ください。

**\* ページごとに用途を分けています。**

咄嗟のときに、そのページだけ見たら欲しい情報がすぐに見れるよう、くどい位何度も、何度も同じことを書き込むところが沢山あります。他人に見てもらおうためのファイルですから、わが子の情報を全く知らない方でも、状況に応じてそのページだけ見れば対応（支援）の初動が決められるように配慮してあります。大変根気のいる作業ですが、頑張ってください。

**\* ラインマーカーなどで見やすい工夫を！**

ページの様式はそれぞれに合ったものに作りかえてください。書ききれない場合は、「ウラハ」と記入して裏面に詳しく書いたり、付箋などで対応してください。写真や図解など、客観的に理解しやすい表現を考えてください。ラインマーカー等で色づけするだけでも見やすくなります。特に、項目に○をつける個所は赤で○をつけると分かりやすくなります。

例：診察券や処方箋のコピーを張り付ける・知り合いの顔写真を貼っておく、など

**\* 「身のまわりのこと」の出来る・出来ないの判断**

過小評価をお勧めします。「出来る」と思われて手助けしてもらえないこともありますし、特に非常時には出来ていたことも出来なくなるかも知れません。たまに出来ない時がある場合は、「出来ない」に○をつけてください。「家では出来ても、学校では出来ない」など、注意書きをつけるのも一つの方法です。

**\* 「SOSファイル」の改善にご協力を！**

このファイルは高槻支援学校PTAが提供していますが、卒業されて作業所に通われている同窓生の皆さまや地域の方が使いやすいように、お使いになる方がどんどん改善をしてください。わが子を救いたい思いがたくさん集まると、きっとみんなを救うためのものになると確信します。

**\* 血液型は正確に！**

血液型について、A・B・O・AB型の種別はご存知と思いますが、Rh+・一型の種別もご存知ですか？もしご存知ないようでしたら、この機会に検査機関において今一度確認され、正確なものを記入されることをお勧めします。

**\* 防災意識を高めるために。**

「SOSファイル」の記入にあたって、是非とも、身近な方と「防災」について話し合う機会を持たれてください。大地震などの災害が起きて、保護者が怪我をして動けなかったり、亡くなってしまった時のことを具体的に考えてみてください。愛するわが子を誰に託すか、どのように託すか、何を準備したらよいか、しっかりと考える必要があります。このファイルがその一助になることを心からお祈りいたします。

※血液型のRh型は検査して分かっている人だけ書いてください。

## 本人確認用

名前 (男・女)

ニックネーム 所属(学校・施設名)

生年月日 血液型 診断名(障がい名)  
(※確認のうえ、記入してください)  
年 月 日 (Rh +・-) 型

身長 体重  
cm (年 月 日現在) kg (年 月 日現在)

本人の携帯電話： ( )

本人のメールアドレス：

### 緊急連絡先

① 名前 (続柄)

電話： ( ) 携帯： ( )

メールアドレス：

住所  
(マンション名まで記入してください)

※その他の連絡先は、裏にお書きください。

### 写真

(写真の裏に住所・氏名・年齢をお書きください)

※写真はのり付けしなくても大丈夫です。髪型を大きく変えたり、成長時期など頻繁に取り換えてください。家族やお気に入りのものと一緒の写真、表情の違う複数枚の写真など、工夫してみてください。

写真の飛び出しを防ぐために、クリップやテープで上部を留めてください。

## 緊急時の連絡先とパニックへの対応

※連絡先(続き)

② 名前 \_\_\_\_\_ (続柄 \_\_\_\_\_)

電話： \_\_\_\_\_ ( ) 携帯： \_\_\_\_\_ ( )

メールアドレス \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_  
(マンション名まで記入してください)

③ 名前 \_\_\_\_\_ (続柄 \_\_\_\_\_)

電話： \_\_\_\_\_ ( ) 携帯： \_\_\_\_\_ ( )

メールアドレス \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_  
(マンション名まで記入してください)

※学校・施設など

① 所属名 \_\_\_\_\_ (担当者 \_\_\_\_\_)

電話： \_\_\_\_\_ ( )

② 所属名 \_\_\_\_\_ (担当者 \_\_\_\_\_)

電話： \_\_\_\_\_ ( )

③ 所属名 \_\_\_\_\_ (担当者 \_\_\_\_\_)

電話： \_\_\_\_\_ ( )

※緊急時の家族の避難場所(広域避難所以外に友人宅などを準備されることをお勧めします)

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

※パニック時の対応方法

パニック状況(大声を出す、自傷行為など)	対応方法

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 記入者 \_\_\_\_\_ (続柄 \_\_\_\_\_)

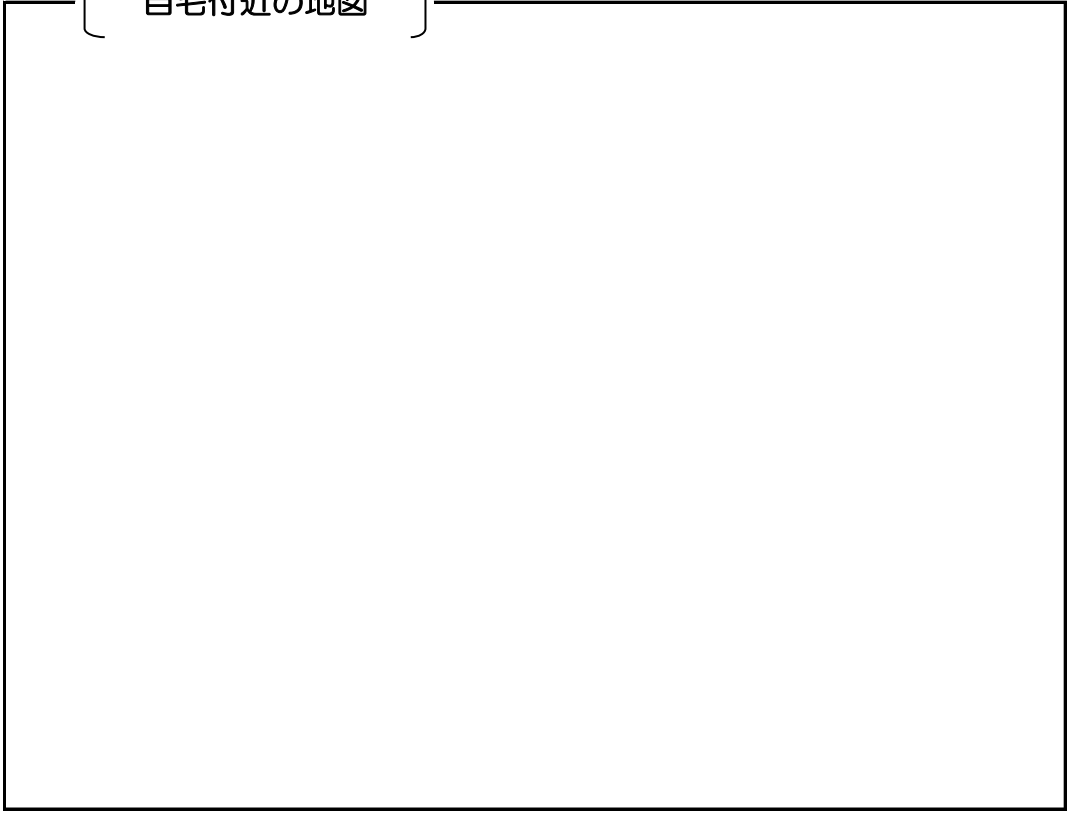
# 身上調書用

ふりがな 名 前								(男・女)	
ニックネーム				血液型	Rh (+・-) 型				
生年月日		昭和 平成 年 月 日生 ( 歳)					主な利き手 (右・左・両手)		
手 帳	療育手帳	A, B1, B2 番号 ( )			身障手帳	( ) 種 ( ) 級			
	精神手帳	( ) 級 ( )			年金手帳	番号			
保険証番号		社保・国保・船員・その他 ( ) 記号 番号			医療証	番号			
自宅の住所(本人)		〒		自宅電話： ( ) 携帯電話： ( ) メールアドレス：					
緊急連絡先 (ふりがな) 氏 名		ふりがな		続柄	電 話： ( ) 携帯電話： ( ) メールアドレス：				
主な生活場所		学校名・施設名							
		住 所			〒				
		電 話			担任又は 担当者				
家族や 一緒に 住んで いる人	氏名 (ふりがな)		続柄	年齢	勤務先 (学校名)		電話 (携帯電話も)		
	ふりがな								
	ふりがな								
	ふりがな								
	ふりがな								
	ふりがな								
	ふりがな								

※裏面に地図を書いてください。

記入日 年 月 日 記入者 (続柄)

{ 自宅付近の地図 }



{ 通学先までの地図 }





本人氏名	歳)
------	----

※裏面に名刺のコピー等添付ください。  
 ※被災していない親族を頼らなければならない場合のために実家や親せきなどもご記入ください。

### 親族への連絡先

父	ふりがな	同居	住所	
	氏名	(有・無)	電話 携帯	( ) ( )
	ふりがな 勤務先名	勤務先住所 電話		( )
母	ふりがな	同居	住所	
	氏名	(有・無)	電話 携帯	( ) ( )
	ふりがな 勤務先名	勤務先住所 電話		( )
き よ う だ い	ふりがな	続柄	同居でない場合 の住所	
	氏名	( )	電話	( )
	学校又は 勤務先名	同居 (有・無)	携帯電話 勤務先電話	
	ふりがな	続柄	同居でない場合 の住所	
	氏名	( )	電話	( )
	学校又は 勤務先名	同居 (有・無)	携帯電話 勤務先電話	
	ふりがな	続柄	同居でない場合 の住所	
	氏名	( )	電話	( )
学校又は 勤務先名	同居 (有・無)	携帯電話 勤務先電話		

	氏名(ふりがな)	住所・電話	備考
父 の 実 家	ふりがな 続柄 ( )	電話： ( )	
	ふりがな 続柄 ( )	電話： ( )	
母 の 実 家	ふりがな 続柄 ( )	電話： ( )	
	ふりがな 続柄 ( )	電話： ( )	
親 戚	ふりがな 続柄 ( )	電話： ( )	
	ふりがな 続柄 ( )	電話： ( )	
	ふりがな 続柄 ( )	電話： ( )	

記入日 年 月 日

記入者

(続柄)

本人氏名
( 歳)

※裏面に名刺のコピーの等を添付ください。

### 関わっている人達

	関係機関名	住所・電話	備考 (担当者など)
学校や通っている所		電話： ( )	
//		電話： ( )	
利用しているヘルパー事業所		電話： ( )	
//		電話： ( )	
契約している短期入所先		電話： ( )	
//		電話： ( )	
保護者の友人		電話： ( )	親に何かあったら連絡してほしい人
//		電話： ( )	
//		電話： ( )	
加入している保険・共済		電話： ( )	番号など
//		電話： ( )	
居住地の民生委員		電話： ( )	
町内会長		電話： ( )	
		電話： ( )	
		電話： ( )	
		電話： ( )	
		電話： ( )	
		電話： ( )	

※その他、最寄りの交番など必要と思われるものをお書きください。

記入日 年 月 日 記入者 (続柄)

本人氏名  ( 歳)
------------------

## 居 宅 支 援

※障がい福祉サービス受給者証 (番号 )		
居 宅 介 護		時間/月 (身体介護・家事援助・その他) ( 時間/回)
短 期 入 所		日/月
契約事業者名	契約している事業者名 ( ) 住所 ( ) 電話 ( ) 担当者 ( )	利用頻度、他
	契約している事業者名 ( ) 住所 ( ) 電話 ( ) 担当者 ( )	利用頻度、他
	契約している事業者名 ( ) 住所 ( ) 電話 ( ) 担当者 ( )	利用頻度、他

※地域生活支援事業受給者証 (番号 )		
移 動 支 援		時間/月 (身体介護 有・無)
日 中 一 時 支 援		回・月
放課後等デイサービス		
契約事業者名	契約している事業者名 ( ) 住所 ( ) 電話 ( ) 担当者 ( )	利用頻度、他
	契約している事業者名 ( ) 住所 ( ) 電話 ( ) 担当者 ( )	利用頻度、他
	契約している事業者名 ( ) 住所 ( ) 電話 ( ) 担当者 ( )	利用頻度、他

※上記以外の受給者証  (番号 )
-------------------------

特記事項	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
------	-------------------------------

記入日 年 月 日

記入者 (続柄)

本人氏名  
( 歳)

※詳細は各窓口にお問い合わせください。

## 福 祉 支 援

相談機関	高槻市役所 障がい福祉課 高槻市桃園町2-1	電話 072-674-7111(代表) 直通 072-674-7164	
手帳	療育手帳 (手帳番号 )	A・B1・B2 ( )種( )級 (手帳番号 )	判定年月日 年 月 日 次回判定 年 月
	身体障がい者手帳 (手帳番号 )	( )級 (手帳番号 )	取得年月日 年 月 日 次回判定 年 月
	精神障がい者保健 福祉手帳 (手帳番号 )	( )級 (手帳番号 )	取得年月日 年 月 日 次回判定 年 月

※利用している制度項目に○をつけてください。

制度名称		窓口(空欄は障がい福祉課)
医療・給付	重度障がい者(児)医療費公費負担	
	(障がい者(児)) 歯科検診	病院、その他医療機関
	重度身体障がい者(児)日常生活用具の給付と貸与	
	配食サービス	
福祉年金・手当	障がい者福祉年金	
	特別児童扶養手当	
	児童扶養手当	各窓口
	障がい児福祉手当	
	大阪府重度障がい者(児)介護手当	
	障がい者(児)扶養共済	
	在日外国人重度障がい者給付金	
	重度身体・知的障がい者(児)介護人自動車運転技能取得助成	
助成・貸付	生活福祉資金	各社会福祉協議会
	健康診断書の自己負担金全額補助	
	福祉タクシー初乗運賃助成(タクシーチケット)	
	重度障がい者等住宅改造助成金	
	家具等転倒防止器具設置助成	
経済的負担の軽減	所得税等の減免	各税務署
	自動車税・自動車取得税・軽自動車税の減免	三島府税事務所 Tel072-627-1121、他
	交通運賃の割引	各交通機関
	有料道路通行料金の割引(ETCカード)	
	NHK放送受信料の減免	NHK大阪
	市民プールほか体育施設利用料の免除	スポーツ推進室
	市営駐車場の駐車料金免除	道路交通管理室
携帯電話基本料金割引	各携帯電話会社	
その他	福祉住宅の入居	
	駐車禁止除外指定車標章の交付	各警察署

※ 制度によっては年齢・所得・等級(程度)等により該当しない場合がありますので、制度の利用にあたっては高槻市役所障がい福祉課へお問い合わせください。

記入日 年 月 日 記入者 (続柄)

# 医療関係の問診用

※（無・有）など選択する項目には○をつけてください。裏ページに薬の処方箋のコピーを添付してあります。

ふりがな				血液型	型	平熱	度
氏名（本人）		( 歳)		RH (+・-)			
健康保険証		(無・有)	社保・国保・組合・共済・船員・その他( )				
記号		番号		障害者医療証	(無・有)	番号	
障がい名（診断名）			身長	cm	体重	kg	
持病	(無・有)	<病名・症状をお書きください> 例) けいれん、てんかん、ぜんそく			<対処法>		
服薬状況	(無・有)	<薬の種類、回数>			<詳しい飲ませ方>		
薬の服薬	薬がまったく飲めない <対処法>						
	錠剤／飲めない・飲める ( ) 粉／飲めない・飲める ( ) 水薬／飲めない・飲める ( ) その他 ( )						
保管状況	<保管場所、形態など>						
坐薬の使用	(無・有)	<対処法>			<保管場所>		
副作用歴	(無・有)	<医薬品など>					
アレルギー	(無・有)	<医薬品、食品など>					
医療的ケア	(無・有)	<内容記入>					
体調	・吐きやすい      ・お腹をこわしやすい      ・熱を出しやすい ・疲れやすい      ・手足がすぐに冷たくなる      ・その他 ( )						
※特に注意するところ 絶対に食べてはいけないもの (無・有) :  絶対に使ってはいけない医薬品 (無・有) :							

※服薬に関する注意事項のある場合はお薬手帳や処方箋をコピーして貼り付けてください。

記入日

年

月

日

記入者

(続柄

)

本人氏名   ( 歳)
----------------------

## かかりつけの病院

### 1. かかりつけの病院

科目	病院名	主治医	住 所	電 話	通院頻度
小 児 科					回/月
内 科					回/月
外 科					回/月
整形外科					回/月
精 神 科					回/月
婦 人 科					回/月
眼 科					回/月
耳 鼻 科					回/月
泌尿器科					回/月
皮 フ 科					回/月
歯 科					回/月
科					回/月
科					回/月

### 2. 病院にかかる時のこだわりや注意点

無・有（誰かにお願いする時に必要なことを書いてください） (例) 病院に行くこと自体を嫌がるのでアイスクリームを買って連れて行く。裏口から入る。白衣を見てパニックを起こす、など。
----------------------------------------------------------------------------------------------

記入日 年 月 日

記入者 (続柄 )

本人氏名  
( 歳)

## 病 歴

※特記すべき通院歴・入院歴・手術歴

時期・年齢	病名(症状)	病院・医師名	入院・通院期間	治療内容・その他	経過
例) 3才	喘息 (咳が出る)	〇〇病院	月に1回 (定期的に受診)	気管支拡張剤内服 (朝夕2錠)	現在も通院中
例) 5才	虫垂炎 (盲腸炎)	〇〇医院 (△△先生)	入院H13.5.8~5.14 通院 5.15~5.20	盲腸を切った	退院後は良好
例) 9才	右足骨折	〇〇病院	通院H17.1.5~2.10	ギプス装着 入院はせず通院のみ	良好

記入日 年 月 日

記入者 (続柄)





本人氏名 \_\_\_\_\_  
( \_\_\_\_\_ 歳)

※入院時に分娩時の様子、成育歴を尋ねられることが多いようです。

## 母子手帳から

### 1. 分娩時の状態

妊娠期間 週( _____ ) 月( _____ )	普通分娩・異常分娩(帝王切開、仮死状態など) _____
出生時の体重 g _____	_____
出生時の身長 cm _____	_____

### 2. 予防接種の記録(〇をつけてください)

三種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳)      二種混合(ジフテリア・破傷風)  
麻しん(はしか)    おたふくかぜ    風しん    ポリオ(小児まひ)  
MMR(はしか・おたふくかぜ・風しんの混合)    BCG      日本脳炎  
水ぼうそう      その他( \_\_\_\_\_ )

### 3. 今までにかかった病気(〇をつけてください)

麻しん(はしか)      水ぼうそう      おたふくかぜ  
その他( \_\_\_\_\_ )

### 4. 生育歴(必要な項目には〇をつけてください。)

首がすわった時期( \_\_\_\_\_ 月ごろ)      寝返り( \_\_\_\_\_ 月ごろ)  
お座り( \_\_\_\_\_ 月ごろ)      はいはいを始めた時期( \_\_\_\_\_ 月ごろ)  
つかまり立ちが出来るようになった時期( \_\_\_\_\_ 月ごろ)  
つたい歩きをするようになった時期( \_\_\_\_\_ 月ごろ)  
ひとりで上手に歩けるようになった時期( \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_ 月ごろ)  
走ることが(出来る・出来ない)

### 5. その他気になる事がらがあれば自由にお書きください。

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

記入日      年    月    日

記入者      (続柄      )

本人氏名 \_\_\_\_\_  
 ( \_\_\_\_\_ 歳)

## 使用している補装具と福祉器具

使用している補装具を記入してください。また、上下肢装具等に関しては使用している部位を図に書き込み、左・右を○で囲んでください。

**頭部保護帽**

業者名: \_\_\_\_\_  
 連絡先: \_\_\_\_\_  
 備考: \_\_\_\_\_

**メガネ・コンタクト**

業者名: \_\_\_\_\_  
 連絡先: \_\_\_\_\_  
 備考: \_\_\_\_\_

**補聴器 (右・左)**

業者名: \_\_\_\_\_  
 連絡先: \_\_\_\_\_  
 備考: \_\_\_\_\_

**上肢装具 (右・左)**

業者名: \_\_\_\_\_  
 連絡先: \_\_\_\_\_  
 備考: \_\_\_\_\_

**足底板 (右・左)**

業者名: \_\_\_\_\_  
 連絡先: \_\_\_\_\_  
 備考: \_\_\_\_\_

**下肢装具 (右・左)**

業者名: \_\_\_\_\_  
 連絡先: \_\_\_\_\_  
 備考: \_\_\_\_\_

※その他に使用されている補装具・福祉器具などがあれば下記に記入してください。

補足具名(種類)・福祉器具	業者名	連絡先
車椅子		
座位保持装置		

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

記入者 \_\_\_\_\_ (続柄 \_\_\_\_\_)

本人氏名  ( 歳)
------------------

## 所 属 歴

(通った学校・施設など)

※記入例： 平成24年度（平成24年4月～平成25年3月）  
(履歴書などでは「〇〇年度卒」で記録されます。実際の卒業した年と「年度」と年月日が違いますのでご注意ください)

所 属 名		所 属 期 間		備 考
中 学 校	〇〇市立〇〇中学校	入 学	卒 業	1年：通級
		平成22年4月 (平成22年度)	平成25年3月 (平成24年度)	2年：通級 3年：支援学級のみ

所 属 名		所 属 期 間		備 考
		入 学	卒 業	
就 学 前		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
小 学 部 (校)		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
中 学 部 (校)		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
高 等 部		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
卒 業 後		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	
		昭・平 年 月 ( 年度)	昭・平 年 月 ( 年度)	

記入日 年 月 日

記入者

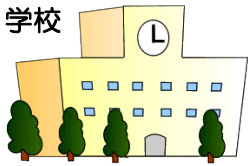
(続柄 )

《記入例》

# 生活地図

《学校・通所・施設など》

学校



## 高槻支援学校

毎週月曜日～金曜日  
通学バス（〇〇コース）  
登校：AM8:10  
下校：PM3:30  
母と一緒に歩く  
（片道約20分）

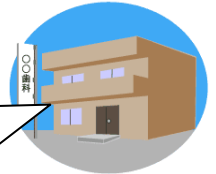


〇〇市民病院

《病院等・専門機関》

小児科（喘息治療）  
2回／月  
母がバスで送迎

〇〇歯



（障がい者）歯科検診  
1回／2ヶ月  
母が地下鉄で送迎  
（帰宅途中の公園に立ち寄る）

自宅



散髪

ヘアサロン〇〇  
1回／月  
ヘルパーさんと、  
終わったら散歩

## アトリエ〇〇

毎週日曜日午前中  
母が車で送迎  
3～4回／年、コンテスト  
に応募



絵画教室

## 〇〇図書館

毎週火曜日  
ヘルパーさんと、  
帰宅時にスーパーで  
買い物の練習

図書館



## 〇〇ヤ

毎週土曜日午後  
DVDを借りたり、本  
を買う。  
母と一緒に  
徒歩で、往復1時間

レンタルDVD



スポーツ教室

## △△スポーツ教室

毎週土曜日午前中  
〇〇体育館  
母が車で送迎

写真を撮る



## 〇〇公園

月曜～金曜の帰宅後、  
土曜、日曜の午後  
近所の公園で写真を撮る

《地域・社会》

《余暇活動》

《記入例》

《学校・通所・施設など》

## 生活地図

※パターンがある時は時間やルートなど出来るだけ詳しく記入を。

※シールやイラストを使い見やすい工夫を。

《病院等・専門機関》



《地域・社会》

《余暇活動》

本人氏名	( 歳)
------	------

※場所の名称は正確に詳細を記入し、交通手段、ルートも記入する。  
 ※お菓子や飲み物はメーカー名や味の種類・大きさ・買える場所など詳しく記入する(コンビニやスーパー名など)。

## 遊びに行く時のために

ニックネーム ( )

よく行く場所 好きな場所 <small>(店舗名や通りの名前など具体的に)</small>		
苦手な場所		
必ず持っていく物 <small>(身に付ける物、玩具、着替えなど)</small>		
好きなお菓子		<注意点>
好きな飲み物		<注意点>
乗り物での注意		
好きな遊び	<small>(詳細は「身のまわりのこと①」)</small>	
苦手な遊び	<small>(詳細は「身のまわりのこと①」)</small>	
苦手なこと		
トイレでの注意		
ファミレスなどでの好きなメニュー		<注意点>アレルギーなど
買い物での注意		
その他		
連絡先	自宅電話	②
	携帯	
	メール	

記入日 年 月 日

記入者 (続柄 )

※朝食は決まっている人が多いようです。内容が分かるように詳しく書いてください。

※ちょっとしたこだわりも具体的に書いてください。

(朝の歯みがきは何もつけないが、夜は歯磨き粉をつけるなど)

< 記入例 >

〈平日〉		〈休日〉			
起床	<b>6時頃起床</b> 体をゆすって起こす シャワーを浴びる(1人で、15分)	起床	<b>6時頃起床</b> シャワーを浴びる		
朝食	毎朝決まっている 牛乳コップ1杯・バナナ1本 トーストを1枚焼いてマーガリンをつける ※薬を飲む	朝食			
歯みがき	歯ブラシに何もつけずに渡す	} <土曜日> 9時半～12時 ○○体育館  <日曜日> 9時半から12時 アトリエで絵を描く			
洗顔	せっけんは使わない		} <土曜日> レンタルビデオ店でDVDレンタル・本を買う <日・祝日> ドライブに行く(海遊館、明石大橋、箕面ヴィッソラなど)		
着替え	親が用意してあげる			} <土曜日> レンタルビデオ店でDVDレンタル・本を買う <日・祝日> ドライブに行く(海遊館、明石大橋、箕面ヴィッソラなど)	
トイレ					} <土曜日> レンタルビデオ店でDVDレンタル・本を買う <日・祝日> ドライブに行く(海遊館、明石大橋、箕面ヴィッソラなど)
通学バス	○○バス停に8:05までに行く 8時の時報をテレビで確認してからしか家を出ない		} <土曜日> レンタルビデオ店でDVDレンタル・本を買う <日・祝日> ドライブに行く(海遊館、明石大橋、箕面ヴィッソラなど)		
学校	<b>9時登校</b>	} <土曜日> レンタルビデオ店でDVDレンタル・本を買う <日・祝日> ドライブに行く(海遊館、明石大橋、箕面ヴィッソラなど)			
通学バス	<b>3時10分下校</b> ○○バス停に3:30までに行く <b>3時40分ごろ帰宅</b>			} <土曜日> レンタルビデオ店でDVDレンタル・本を買う <日・祝日> ドライブに行く(海遊館、明石大橋、箕面ヴィッソラなど)	
着替え	着替えた物は自分で片付けないと機嫌が悪い (早帰りの時はゲームボーイをしている) パソコンで車の動画を見る 絵を描いたり、工作する 好きな番組はドラえもん(金19時から) 大声で歌ったりするので窓は閉める	} <土曜日> レンタルビデオ店でDVDレンタル・本を買う <日・祝日> ドライブに行く(海遊館、明石大橋、箕面ヴィッソラなど)			
余暇	パソコンで車の動画を見る 絵を描いたり、工作する 好きな番組はドラえもん(金19時から) 大声で歌ったりするので窓は閉める		} <土曜日> レンタルビデオ店でDVDレンタル・本を買う <日・祝日> ドライブに行く(海遊館、明石大橋、箕面ヴィッソラなど)		
夕食	<b>6時</b> 食事の前に野菜ジュースを1本飲む 皆が食べ終わるまでテーブルを離れない 夕食後薬を飲む 兄と一緒に宿題をする				
入浴	<b>8時</b> 歯磨きは母が仕上げ磨きをする 発作が出るので1人では入れない 熱いお湯も発作がでる シャンプーやリンスをボトルから全部出そうとするので注意する	入浴	<b>8時</b> 土曜は9時以降になる 平日と同じ		
就寝	<b>9時頃</b> 添い寝をして、お気に入りの雑誌と一緒に読む。1晩に1冊と決めている。 灯りを落とし、「おやすみ」というと目を閉じる	就寝	<b>9時頃</b> 土曜日は10時ごろになる 入眠は平日と同じ		
	<b>1時トイレ</b> 夜中のトイレはふらふらするので、体を支える		<b>1時トイレ</b> 平日と同じ		

※朝・夕食後に薬を飲む

本人氏名 \_\_\_\_\_  
 ( \_\_\_\_\_ 歳)

※記入例を参照ください

## 1日の流れと家での過ごし方

<平日>		<休日>	
起床	時頃起床	起床	時頃起床
朝食		朝食	
歯みがき		}	<土曜日>
洗顔			
着替え			
トイレ			<日曜日>
通学バス			
学校	時登校		
通学バス	時 分下校	昼食	時 分頃
着替え	時 分ごろ帰宅	}	<土曜日>
余暇			<日・祝日>
夕食	時	夕食	時
入浴	時	入浴	時
就寝	時頃	就寝	時頃

記入日 年 月 日

記入者

(続柄)



<記入例>

## 1週間のスケジュール(通学期間)

月	火	水	木	金	土	日
6時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ 8:15バス停 ↓ 登校	6時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ 8:15バス停 ↓ 登校	6時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ 8:15バス停 ↓ 登校	6時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ 8:15バス停 ↓ 登校	6時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ 8:15バス停 ↓ 登校	6時起床  9時半～12時 総合福祉会館 ・学習 ・陸上・水泳  12:00 ハンバーガーショップ ↓ 〇〇ヤ DVDレンタルや本 を買う 13:30帰宅	6時起床  9時半～12時 アトリエ  ↓ 昼食は外食が多い  ドライブ 買い物など
高槻支援学校	高槻支援学校	高槻支援学校	高槻支援学校	高槻支援学校	高槻支援学校	
15:10下校バス 15:30バス停着	15:10下校バス 15:30バス停着	15:10下校バス 15:30バス停着	15:10下校バス 15:30バス停着	15:10下校バス 15:30バス停着	DVDを見たり、パ ソコン作業	
帰宅後自由時間	ヘルパーさんと ジョギング 図書館	公園で写真を撮る	ヘルパーさんと ジョギング	公園で写真を撮る		
18:00 夕飯	19:00 夕飯	18:00 夕飯  パソコン作業	19:00 夕飯	18:00 夕飯 19時 ドラえもん	17:00 夕飯 (外食が多い)	18:00 夕飯
21:00 就寝	21:00 就寝	21:00 就寝	21:00 就寝	21:00 就寝	22:00 就寝	21:00 就寝

### 通学や通所に持っていく物

<月曜～金曜>

- ・水筒 ・校内服(上下ジャージとTシャツ) ・エプロン袋(エプロン・マスク・三角巾)
- ・歯磨きセット(歯ブラシ・クリニカ・コップ) ・筆箱 ・連絡帳
- ※選択体育の日は体操服(Tシャツ・短パン・汗拭きタオル)
- ※夏はプール(水着・水着下着・帽子・バスタオル・ゴーグル・綿棒・乳液)
- ※通学用力バンには上記荷物と、内ポケットに学生(生徒)証、外側に家の鍵
- ※登校服のポケット(冬は上着・夏はズボン)にハンカチとポケットティッシュ2個

- 運動着(Tシャツ・短パン)
- ハンドタオル
- 水筒
- 筆箱
- プリントファイル

- コピーック
- これまでの作品
- 箱ティッシュ

### 1か月に1・2回くらいのスケジュール

- ・〇〇耳鼻科に第1・第3金曜に行く(耳垢とり)
- ・吹田市民病院小児科に喘息治療(2回/月)
- ・ヘアサロン〇〇で散髪(1回/月)、終わったら散歩
- ・第3土曜日の夜はコミュニティーセンターで障がい者卓球
- ・ラーメンと鳥の唐揚げが好きなので、2～3回/月は近所の〇〇ラーメン屋さんで家族で行く
- ・写真を撮りに、イオンに2～3回/月行く。行くとアイスクリーム(バナナかチョコ)カップを食べる
- ・第3土曜日と第4土曜日はおもちゃ屋で新作トミカを買う

※現在歯科治療中「△△歯科」桃山台1丁目、1回/1～2週

### 数か月に1回のスケジュール

- ・(障がい者) 歯科検診、1回/2ヶ月
- ・ドラえもんや名探偵コナン、ポケモンなどのアニメの映画に行く(109シネマズの会員、事前にネットでチケット購入)
- ・半年に1度、近所の〇〇眼科で検診
- ・3～4か月に1度、海遊館に行く
- ・毎年ゴールデンウィーク中、トミカ博に行く(大阪南港ATC)
- ・毎年秋、福祉グループのバス旅行に参加する
- ・夏休みには熊本に1人で飛行機に乗って祖父母に会いに行く
- ・4月の誕生日と12月のクリスマス前に梅田の百貨店で買い物

### その他特記事項

- ・アトリエから作品を応募、入選した場合はなるべく会場で自分の作品を見せて、創作意欲を刺激する。

本人氏名
(      歳)

## 1週間のスケジュール(通学期間)

月	火	水	木	金	土	日
時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ ↓ 登校	時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ ↓ 登校	時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ ↓ 登校	時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ ↓ 登校	時起床 ↓ 身支度・朝食 ↓ ↓ 登校		

### 通学や通所に持っていく物

--	--	--

### 1か月に1・2回くらいのスケジュール

### 数か月に1回のスケジュール

--	--

### その他特記事項

--

## その時期だけの注意事項

<記入例>

春	4月	<p><b>春休み・入学式</b></p> <p>花粉症の症状(鼻水・目のかゆみ・アトピー性皮膚炎)がひどい場合は病院で抗アレルギー薬や軟膏などをもらう。</p> <p>桜の時期は、何度か公園に花を見に行き、写真を撮らせる。</p>
	5月	<p>連休明けに、「学校に行きたくない」と表現することが多い。連休中も生活リズムを維持する。</p> <p>半ズボンへの切り替えは、言葉がけで意識付けの後、タンスの衣替えをする。</p>
梅雨	6月	<p><b>運動会</b></p> <p>暑さの調節が苦手。汗をかきはじめの頃はかゆがるので、帰宅後はすぐにシャワー。</p> <p>雨の降る日はテンションが低く覚醒が悪いので、朝は腕をさすって、「起きて」と言葉をかける。</p>
夏	7月	<p>冷たい飲み物を欲しがる。ジュースは2本/日まで、あとは水か麦茶にする。</p> <p>雷を怖がるので、雷が近い時は一人にせず、カーテンを閉める。</p>
	8月	<p><b>夏休み</b></p> <p>朝・昼・晩の3回、シャワーを使う。晩のシャワーの後に背中や首に乾燥クリームを塗る。</p> <p>寝汗がひどいので、夜中に何度か着替えさせる。(枕元に着替えを用意する)</p>
	9月	<p><b>始業式</b></p> <p>1週間ほどは不安定になりやすい。帰宅後、お昼寝をさせると落ち着く。</p>
秋	10月	<p>長ズボンへの切り替えは、言葉がけで意識付けし、タンスの衣替えをする。</p> <p>乾燥するとアトピー性皮膚炎が出やすいので、お風呂の後にクリームを塗る。</p>
	11月	<p>秋の花の花粉症、ひどい時には抗アレルギー薬を服用させる。</p> <p>この頃の夕日の写真を撮りたがるので、頻繁に公園に行く。</p> <p>ハロウィーンにはお菓子和ロウソクを楽しみにしている。</p>
冬	12月	<p><b>冬休み</b></p> <p>クリスマスの飾りつけは一人でやりたがる。特に「星」は自分で付ける。</p> <p>家では半ズボン、外出時は長ズボン、家では靴下をはかない。</p> <p>冬季の暖房温度は20度</p>
	1月	<p>おせち料理やお雑煮は苦手、家庭では食べられない。</p> <p>初詣は参拝のしきたりも上手にできるが、事前に行先の説明が必要。</p>
	2月	
	3月	<p><b>卒業式・春休み</b></p> <p>花粉症に気を付ける。</p>

本人氏名	( ) 歳
------	-------

その時期だけの注意事項

春	4月	
	5月	
梅雨	6月	
夏	7月	
	8月	
	9月	
秋	10月	
	11月	
冬	12月	
	1月	
	2月	
	3月	

記入日 年 月 日

記入者 (続柄)

# 伝えたいこと ～言葉にすれば～

本人氏名： \_\_\_\_\_

「いつか伝えたい」と思っていることを、言葉にして残しておきませんか？

もっと書きたいときや、兄弟へのメッセージなどで欄が足りない時は、「ウラハ」と書いて裏面もお使いください。

\*障がいがあった時のこと

---

---

---

---

\*嬉しかったこと

---

---

---

---

\*楽しかったこと

---

---

---

---

\*これまでの療育の方針

---

---

---

---

\*親亡き後の、将来への想いと願い、やり遂げてほしいことなど

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

記入日

年

月

日

記入者

(続柄

)

本人氏名 ( 歳)

## 身のまわりのこと ① (排 尿)

あてはまるものに○をつけてください。 [ ] や余白には、方法・特記事項・具体例等をご記入ください。不足分は、(ウラハ)と書き、裏面にご記入ください。

項目	状 況	項目	状 況
排             尿	尿意を伝えることができる	排             尿	おむつを使用
	できない		しない
	・言葉で伝えられる		する
	・サインで伝えられる		・一日中
	・写真で伝えられる		・就寝時
	・絵で伝えられる		・外出時
	・その他 [ ]		・その他 [ ]
	尿意を伝えることができない		仕上げ拭き(女子の場合)が必要である
	・声かけが必要		必要ではない
	・時間での誘導が必要 [ 分間隔]		トイレ遊びを
	・その他 [ ]		しない
	ひとりで		する [ ]
	できる		水をきちんと流すことができる
	できない		できない
	介助が必要		声かけでできる
洗浄便座の使用	手洗い(タオル・ハンカチで拭く事も含む)が		
できる	できる		
できない	できない		
介助が必要	声かけでできる		
洋式便器の使用	トイレを汚した時の処理が		
できる	できる [ ]		
できない	できない [ ]		
介助が必要	声かけでできる [ ]		
和式便器の使用	【排尿に関する特記事項等】		
できる			
できない			
介助が必要			
小便器の使用			
できる			
できない			
介助が必要			
自分でパンツを			
脱げる			
脱げない			
声かけでできる			
パンツの前あきから(男子の場合)の排尿が			
できる			
できない			
ズボンのチャックを閉めることが			
できる			
できない			
声かけでできる			
自分でパンツを			
はける			
はけない			
声かけでできる			
おもしろが			
ある			
ない			

記入日 年 月 日

記入者 (続柄)

本人氏名 \_\_\_\_\_ ( ) 歳

**身のまわりのこと ②**  
(排便、生理)

あてはまるものに○をつけてください。 [ ] や余白には、方法・特記事項・具体例等をご記入ください。不足分は、(ウラハ) と書き、裏面にご記入ください。

項目	状 況	項目	状 況
排 便	便意を伝えることができる ・言葉で伝えられる ・サインで伝えられる ・写真で伝えられる ・絵で伝えられる ・その他 [ ] できない	排 便	介助者が一緒に入るのを嫌がらない 嫌がる
	ひとりでできる できない 介助が必要		毎日排便がある ない
	洋式便器の使用 できる できない 介助が必要		便秘・下痢気味で ない ある [頻度: ]
	和式便器の使用 できる できない 介助が必要		【排便に関する特記事項等】
	自宅以外のトイレで できる できない		
	自分でパンツを脱げる 脱げない 声かけでできる		
	決まった時間にしない する [ 時頃 ]		
	おむつを使用しない する ・一日中 ・就寝時 ・外出時 ・その他 [ ]		
	仕上げ拭きが 必要である 必要ではない		
	自分でパンツ・ズボンをはくことができる できない 声かけでできる	生 理	ひとりで できる できない 声かけでできる
	水をきちんと流すことができる できない 声かけでできる		自分で処理法が わかる わからない
	手洗い(タオル・ハンカチで拭く事を含む)が できる できない 声かけでできる		ナプキンの処理が できる できない 声かけでできる
			使用済みナプキンを汚物入れに 入れられる 入れられない 声かけで入れられる
			自分で拭くことができる できない 声かけでできる
			生理の周期は ・ [ ] 日くらい ・不規則 ・その他 [ ]
		生理時の注意点をお書きください。	

本人氏名 ( ) 歳

### 身のまわりのこと ③ (食 事)

あてはまるものに○をつけてください。 [ ] や余白には、方法・特記事項・具体例等をご記入ください。不足分は、(ウラヘ) と書き、裏面にご記入ください。

項目	状 況	項目	状 況
食	「空腹である」ことを意思表示することが	食	ストローを使うことが
	できない		できる
	できる		できない
	・言葉でできる		熱い物に配慮が
	・サインでできる		いらぬ
	・写真や絵でできる		いる [ ]
	・その他 [ ]		冷たい物に配慮が
	ひとりで食べることが		いらぬ
	できる		いる [ ]
	できない		食事量の配慮が
	声かけでできる		いらぬ
	好きな物が		いる
	ない		・少なめ
	ある [ ]		・食べ過ぎる
	嫌いな物が		・その他 [ ]
ない	食事の終わりの意思表示が		
ある [ ]	ない		
好き嫌いの意思表示が	できる		
できない	・言葉でできる		
できる	・サインでできる		
・言葉でできる	・写真や絵でできる		
・身振りでできる	・その他 [ ]		
・その他 [ ]	薬の服用が		
食べる時に使う物	ない		
・はしで食べる	ある (※医療関係の問診用 参照)		
・スプーン、フォークで食べる	・食前		
・その他 [ ]	・食中		
食事の時に注意することが	・食後		
ない	外食時のマナーを守ることが		
ある [ ]	できる		
アレルギーが	できない		
ない	声かけでできる		
ある [ ]	「おかわり」の意思表示が		
食べられる形態が	できない		
決まってない	できる		
決まってる	・言葉でできる		
・ペースト	・サインでできる		
・きざみ食	・写真や絵でできる		
・一口大	・その他 [ ]		
・その他 [ ]	配膳や食器の後かたづけが		
白ご飯が	できる		
食べられる	できない		
食べられない	声かけでできる		
魚の骨を抜くことが			
できる			
できない			
コップをつかうことが			
できる			
できない			
缶ジュースの缶などをあけることが			
できる			
できない			

【食事に関する特記事項等】



本人氏名 \_\_\_\_\_ ( ) 歳

### 身のまわりのこと ④ (睡眠)

↓ あてはまるものに○をつけてください。[ ] や余白には、方法・特記事項・具体例等をご記入ください。不足分は、(ウラハ) と書き、裏面にご記入ください。

項目	状 況	項目	状 況																		
睡眠	寝ている時に発作を起こすことが	睡眠	【睡眠に関する特記事項等】																		
	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある [ ]																				
	「眠い」という意思表示が			睡眠	【睡眠に関する特記事項等】																
	<input type="checkbox"/> できない <input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> ・言葉でできる <input type="checkbox"/> ・サインでできる <input type="checkbox"/> ・写真や絵でできる <input type="checkbox"/> ・その他 [ ]																				
	ひとりで就寝が					睡眠	【睡眠に関する特記事項等】														
	<input type="checkbox"/> できる <input type="checkbox"/> できない <input type="checkbox"/> 声かけでできる																				
	寝る時に布団やベッドに配慮が							睡眠	【睡眠に関する特記事項等】												
	<input type="checkbox"/> いらぬ <input type="checkbox"/> いる [ ]																				
	昼寝を									睡眠	【睡眠に関する特記事項等】										
	<input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> する [ 時頃～ 時頃まで]																				
	夜 寝る時間が											睡眠	【睡眠に関する特記事項等】								
	<input type="checkbox"/> 決まていない <input type="checkbox"/> 決まている [ 時頃]																				
	寝つきは													睡眠	【睡眠に関する特記事項等】						
	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> わるい <input type="checkbox"/> 途中で起きる																				
	添い寝は															睡眠	【睡眠に関する特記事項等】				
	<input type="checkbox"/> 必要である <input type="checkbox"/> 必要ではない																				
	寝相は																	睡眠	【睡眠に関する特記事項等】		
	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> わるい [ ]																				
	寝る時に電気は																			睡眠	【睡眠に関する特記事項等】
	<input type="checkbox"/> 消す <input type="checkbox"/> 豆球だけつける <input type="checkbox"/> つけたまま																				
おねしょを	睡眠	【睡眠に関する特記事項等】																			
<input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> ・自ら気づく <input type="checkbox"/> ・気づかない <input type="checkbox"/> 対処法 [ ]																					
起こし方に配慮が			睡眠	【睡眠に関する特記事項等】																	
<input type="checkbox"/> いらぬ <input type="checkbox"/> いる [ ]																					
寝起きは					睡眠	【睡眠に関する特記事項等】															
<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> わるい [ ]																					

本人氏名 ( ) 歳

### 身のまわりのこと ⑤ (入浴)

あてはまるものに○をつけてください。[ ] や余白には、方法・特記事項・具体例等をご記入ください。不足分は、(ウラヘ) と書き、裏面にご記入ください。

項目	状況	項目	状況
入浴	入浴時の注意点が	入浴	湯加減の好みが
	ない		ない
	ある		ある [ ]
	・石鹸の泡立てにこだわる		シャンプーや石鹸(ボディソープ)に配慮が
	・シャンプーなどを飲む		必要ではない(市販の物でよい)
	・シャワーが長くなる [ 分位]		必要である [ ]
	・その他 [ ]		
	発作が起きやすい		身体をタオルで拭くことが
	[ 注意点 ]		できる
			できない
	「入浴したい」という意思表示が		声かけでできる
	できない		【入浴に関する特記事項等】
	できる		
	・言葉でできる		
	・サインでできる		
	・写真や絵でできる		
・その他 [ ]			
ひとりで入浴することが			
できる			
できない			
声かけでできる			
身体を触られると嫌がる部分が			
ない			
ある			
・頭 [ ]			
・首 [ ]			
・背中 [ ]			
・足 [ ]			
・脇 [ ]			
・その他 [ ]			
自分で身体を洗うことが			
できない			
ひとりでできる			
声かけでできる			
まねをしてできる			
写真や絵を見てできる			
その他 [ ]			
自分で頭を洗うことが			
できない			
ひとりでできる			
声かけでできる			
まねをしてできる			
写真や絵を見てできる			
その他 [ ]			
洗う順番のこだわりが			
ない			
ある [ ]			
湯船につかることが			
できない [理由: ]			
できる [ 分位]			







本人氏名 \_\_\_\_\_ ( ) 歳

## 身のまわりのこと ⑨ (衣服の着脱)

↓ あてはまるものに○をつけてください。[ ]や余白には、方法・特記事項・具体例等をご記入ください。不足分は、(ウラへ)と書き、裏面にご記入ください。

項目	状 況	項目	状 況
衣 服 の 着 脱	かぶりの服を脱ぐことが	靴をはくことが	
	できる	できる(靴の左右確認も含め)	
	声かけでできる	声かけでできる	
	できない	できない	
	かぶりの服を着ることが	帽子やその他の小物を身につけていることが	
	できる	できる	
	声かけでできる	声かけでできる	
	できない	できない(苦手)	
	前開きの服を脱ぐことが	ボタンをはずすことが	
	できる	できる	
	声かけでできる	声かけでできる	
	できない	できない	
	前開きの服を着ることが	・大きさや形によっては、できる [ ]	
	できる		
	声かけでできる		
	できない		
パンツ・ズボンを脱ぐことが	ボタンをはめることが		
できる	できる		
声かけでできる	声かけでできる		
できない	できない		
パンツ・ズボンをはくことが	・大きさや形によっては、できる [ ]		
できる			
声かけでできる			
できない			
スカートを脱ぐことが	スナップボタンをはずすことが		
できる	できる		
声かけでできる	声かけでできる		
できない	できない		
スカートをはくことが	・大きさによっては、できる [ ]		
できる			
声かけでできる			
できない			
ブラジャーをはずすことが	スナップボタンをはめることが		
できる	できる		
声かけでできる	声かけでできる		
できない	できない		
ブラジャーをつけることが	・大きさによっては、できる [ ]		
できる			
声かけでできる			
できない			
靴下を脱ぐことが	ファスナーの開閉が		
できる	できる		
声かけでできる	声かけでできる		
できない	どちらかだけできる [ ]		
靴下をはくことが	できない		
できる	ファスナーの留め金を入れたりはずしたり		
声かけでできる	できる		
できない	声かけでできる		
靴を脱ぐことが	どちらかだけできる [ ]		
できる	できない		
声かけでできる	服の前後が		
できない	わかる		
	わからない		
	ベルトをはずすことが		
	できる		
	声かけでできる		
	できない		

記入日 年 月 日

記入者 (続柄)

本人氏名 \_\_\_\_\_ ( ) 歳

## 身のまわりのこと ⑩

(衣服の着脱、プール)

あてはまるものに○をつけてください。 [ ] や余白には、方法・特記事項・具体例等をご記入ください。不足分は、(ウラヘ)と書き、裏面にご記入ください。

項目	状況	項目	状況	
衣 服 の 着 脱	<b>ベルトをつけることが</b>	衣 服 の 着 脱	<b>【衣服の着脱に関する特記事項等】</b> ※下着、衣服、靴のサイズや購入先をお書きください。	
	<input type="checkbox"/> できる			
	<input type="checkbox"/> 声かけでできる			
	<input type="checkbox"/> できない			
	<b>紐をほどくことが</b>			
	<input type="checkbox"/> できる			
	<input type="checkbox"/> 声かけでできる			
	<input type="checkbox"/> できない			
	<b>紐を結ぶことが</b>			
	<input type="checkbox"/> できる			
	<input type="checkbox"/> 声かけでできる			
	<input type="checkbox"/> できない			
	<b>服の裏返し</b>			
	<input type="checkbox"/> できる			
	<input type="checkbox"/> 声かけでできる			
	<input type="checkbox"/> できない			
	<b>服をたたむことが</b>			
	<input type="checkbox"/> できる			
<input type="checkbox"/> 声かけでできる				
<input type="checkbox"/> できない				
<b>服が汚れたり濡れたりした時に判断して着替えをすることが</b>				
<input type="checkbox"/> できる				
<input type="checkbox"/> できない				
<b>衣服の乱れを整えることが</b>				
<input type="checkbox"/> できる				
<input type="checkbox"/> 声かけでできる				
<input type="checkbox"/> できない				
<b>裸を人に見られないように着替えることが</b>				
<input type="checkbox"/> できる				
<input type="checkbox"/> 声かけでできる				
<input type="checkbox"/> できない				
<b>気温の変化に合わせて衣服の調節が</b>				
<input type="checkbox"/> できる				
<input type="checkbox"/> 声かけでできる				
<input type="checkbox"/> できない				
<b>着る物を誰が選ぶ？</b>				
<input type="checkbox"/> 本人				
<input type="checkbox"/> 家族				
<input type="checkbox"/> その他 [ _____ ]				
<b>脱いだ後の片付けが</b>				
<input type="checkbox"/> できる				
<input type="checkbox"/> 声かけでできる				
<input type="checkbox"/> できない				
<b>苦手な素材や形の服が</b>				
<input type="checkbox"/> ない				
<input type="checkbox"/> ある [ _____ ]				
プ ー ル	<b>泳ぐことが</b>	<input type="checkbox"/> できる	プールの注意点	
	<input type="checkbox"/> できない			

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

記入者 \_\_\_\_\_ (続柄 \_\_\_\_\_)

本人氏名

( ) 歳

## 身のまわりのこと ⑪

(屋内・外の好きな遊び、嫌いな遊び、集団参加)

あてはまるものに○をつけてください。 [ ] や余白には、方法・特記事項・具体例等をご記入ください。不足分は、(ウラヘ)と書き、裏面にご記入ください。

	項目	状	況		項目	状	況
屋内の好きな遊び	音の出るおもちゃ				砂遊び		
	ぬいぐるみ				水遊び		
	TVゲーム				散歩		
	ビデオ				ボール遊び		
	テレビ				しゃぼん玉		
	パズル				自転車		
	ブロック				ブランコ		
	スライム				遊園地		
	プラレール				ジェットコースター		
	お絵かき				コーヒーカップ		
	折り紙				ボウリング		
	切り抜き				お買い物		
	トランポリン				花火		
	ゲーム				乗り物に乗る		
	その他				その他		
屋内の嫌いな遊び	音の出るおもちゃ				人が大勢いるところが		
	ぬいぐるみ				すぎ		
	TVゲーム				苦手		
	ビデオ				理由		
	テレビ				他人への迷惑行動が		
	パズル				ない		
	ブロック				ある		
	スライム				集団活動への参加が		
	プラレール				できる		
	お絵かき				誘うとできる		
	折り紙				できない(苦手)		
	切り抜き				大声を出すことが		
	トランポリン				ない		
	ゲーム				ある	こんな時	
	その他				大きな音が苦手		
屋外の好きな遊び	砂遊び				物を投げたりする		
	水遊び				人を叩いたり、つねったりする		
	散歩				こんな時		
	ボール遊び				他人から誘われるのが苦手		
	しゃぼん玉				人にベタベタしたり、抱きついたりする		
	自転車				こんな時		
	ブランコ				好ましくない癖がある		
	遊園地				例：ゲップ、唾はきなど		
	ジェットコースター				【集団参加に関する特記事項等】		
	コーヒーカップ						
	ボウリング						
	お買い物						
	花火						
	乗り物に乗る						
	その他						

記入日 年 月 日

記入者

(続柄 )











本人氏名 \_\_\_\_\_ ( ) 歳

## 身のまわりのこと ⑩ (危険に対する認知)

あてはまるものに○をつけてください。[ ] や余白には、方法・特記事項・具体例等をご記入ください。不足分は、(ウラハ)と書き、裏面にご記入ください。

項目	状 況	項目	状 況
危 険 に 対 す る 認 知	《外出時》	危 険 に 対 す る 認 知	発作の時、運転者以外の介助者が必要
	車に対して危険回避		ドアを不用意に開ける 対策方法 (例：チャイルドロックなど)
	できない		[ ]
	声かけでできる		
	できる		
	横断歩道・信号を安全に渡ることが		《室内》
	できない		予告なしに飛び出しが
	声かけでできる		ない
	できる		ある
	踏み切りを渡ることが		具体的な対策は 例：何重にもカギをかける 等
	できない		[ ]
	声かけでできる		
	できる		
	飛び出しが		行方不明の経験が
	ない		ない
ある	ある		
原因があれば、具体的に	行方不明時の捜す手がかりがあれば、具体的に		
[ ]	[ ]		
		行方不明の経験が	
		ない	
ある	ある		
行方不明時の捜す手がかりがあれば、具体的に	火(ガス、ライター、ファンヒーター等)に対する認知		
[ ]	[ ]		
		ある	
		ない	
困った時に「助けて」を伝えることが	対策方法 例：元栓を閉める 等		
できない	[ ]		
できる			
言葉、サインなどがあれば、具体的に			
[ ]	[ ]		
		刃物(包丁・はさみ)に対する認知	
		ある	
池や川に対する認知が	ない		
ない	[ ]		
ある			
「待って」が		ある	
わからない	ない		
わかる	対策方法		
[ ]	[ ]		
		電話をかけることが	
		できない	
できる	カギ付きのドアの開閉が		
自宅、携帯電話等 特定されるところ	できない		
[ ]	[ ]		
		できる	
		外からの声かけで、カギの開閉が	
車で外出時の車内での注意点	できない		
パニックになった時、運転者以外の介助者が必要	できる		
[ ]	[ ]		



# 災害緊急マニュアル

## ☆ 先ず、保護者であるあなたが助かること！

あなたが無事なら、わが子を助けられます。先ずは自分の身の安全を確保してください。

## ☆ 安否確認情報

事業者	サービス名称	特徴
NTT西日本	171災害用伝言ダイヤル	「171」をダイヤルし、ガイダンスに従い伝言を残します。電話番号がキーになりますので、あらかじめ決めておきましょう。
	web171災害用伝言板	<a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a> にアクセスし、電話番号をキーとして、文章で伝言を残すことができます。
各携帯会社	災害用伝言板	2013年現在では、携帯5社とNTT東西で「災害用伝言板(web171)」が連携し、全社一括検索サービスを行っています。

## 「災害用伝言板」は事前に練習を！！

災害用伝言ダイヤルと災害用伝言サービスは体験利用ができます。定期的に練習をしましょう！！

【体験利用日】

- ・毎月1日・15日：0時～24時
- ・正月三が日：1月1日0時～1月3日24時
- ・防災週間：8月30日9時～9月5日17時
- ・防災とボランティア週間：1月15日9時～1月21日17時

高槻支援の  
「すぐメール」に  
登録を！！

## ☆ 日頃から備えましょう！

- ・緊急時に学校に迎えに来てくれる人を2～3人探しておき、SOSファイルに顔写真とともに保存。
- ・自宅や付近に予想される災害について知っておく。高槻市のホームページにハザードマップが載っています。
- ・家族間の避難場所はあらかじめ決める→**具体的に！！**(例：〇〇公園の滑り台、〇〇小学校の正門など)
- ・避難する時にはそれぞれ「**3食分の水と食料**」を持ち出します。先ずは「**自助**」です。

## ☆ 非常用持ち出し袋とSOSファイル

- ・非常時に持ち出しやすい場所にまとめておきましょう。
- ・家の中で一番安全な場所の確認を！

## ☆ 非常時に大切なこと

- ・想定にとらわれないこと⇒自然災害に「想定内」はない。
- ・最善を尽くすこと⇒最善を尽くしても自然には勝てないかも知れないけれど、それでも最善をつくす。
- ・率先して避難する⇒自分は大丈夫だと思わず、ひとりでも**率先して逃げる**勇気を持つ。

## ☆ ご近所力と受援力

- ・日頃から隣近所とのつながりを持っておく。先ずは「ご挨拶」から！
- ・クラス⇒学年⇒学部⇒高槻支援の仲間！「友達の友達はみんな友達」としてメールアドレスの交換を！
- ・「助けてくれませんか」という勇気を持ってください。これを「受援力」と言います。  
「助けて」とお願いされたら多くの人が「助けたい」と思っています。

高槻支援学校の子供たちがみんなで助かるために、たくさんの人が協力してくれます。私にできることはなんでしょう？あなたに出来ることはなんでしょう？どうか皆さんの「声」を届けてください。  
大阪府立高槻支援学校PTA

# これだけは準備しておきたい！

- ☆ 全知Pの防災部会作成のチェック表です。「全知P連」→「事業内容」→「防災部会」で検索してみてください。
- ☆ 見やすい所に貼り、全ての項目に✓出来ることを目標に取り組みましょう。
- ☆ 「出来るだけ特別なことをしない」これがポイントです。それぞれで楽しんで工夫してみてください。

## 自助として

品 物	チェック	品 物	チェック
飲料水		簡易トイレ	
非常食		使い捨てカイロ	
携帯用充電器(乾電池も)		家族写真・情報	
ポリ袋		LEDライト	
薬・処方箋のコピー		マスク	
サポートブック・SOSファイルなど		卓上コンロ・ガスボンベ	
ウェットティッシュ		お気に入りのグッズ	

※「飲料水」は水道水でもいいです。心配な時は一度沸騰させたら大丈夫です。

※「簡易トイレ」は猫砂で代用できます。

※「3食分」の水と食料を携帯できるよう、日頃から「ちょっと多め」にお買いものすれば便利です。

※「安心箱」の準備をしましょう。

これは「病院のお泊りセット」です。内容は、主治医や緊急の連絡先・民生委員さんの名前・バスタオル・タオル・洗面用部・湯飲み茶わん・箸・下着・上履き・保険証など

## 共助として

項 目	チェック
隣近所と挨拶を交わしている	
民生委員、町会役員を知っている	
PTA仲間が5人以上いる	
いざという時に助けに来てくれる人が近所にいる	
家族の親族・友人情報など（可能な範囲）をご近所の方と共有している	

## 減災のために

項 目	チェック
背の高い家具は、転倒しないようとめている	
消火器の場所と使い方を知っている	
窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っている	
家の中の安全な場所を知っている	
避難所まで一緒に避難をする訓練をする	

記入日                      年                      月                      日



# たすけてカード

「たすけてカード」は、緊急時や災害時、または日常生活の中で困った時に、周囲の方々に助けてほしいことを伝えるためのカードです。カードを提示することで手助けが必要なことを相手に伝え、内容を読んだ相手が学校や保護者に連絡できるためのカードです。

以下のカードの外側と内側をそれぞれ切り取って、ご利用ください。

## たすけてカード（外側）

<div data-bbox="448 584 791 645" data-label="Section-Header"><h3>たすけてカード</h3></div> <div data-bbox="475 685 758 925" data-label="Image"></div> <div data-bbox="424 945 810 1061" data-label="Text"><p>大阪府立高槻支援学校 072-696-2836 防災マスターチーム発行</p></div>	<div data-bbox="871 562 1192 638" data-label="Section-Header"><h3>私には サポートが必要です</h3></div> <div data-bbox="871 674 1251 761" data-label="Text"><p>私が困っていたり、周囲とトラブルに なっていたら、下記の連絡先へ連絡 をお願いします。</p></div> <div data-bbox="871 801 1270 835" data-label="Text"><p>名前 _____</p></div> <div data-bbox="871 846 1270 878" data-label="Text"><p>連絡先 _____</p></div> <div data-bbox="871 891 1270 922" data-label="Text"><p>電話番号 _____</p></div> <div data-bbox="871 936 1270 967" data-label="Text"><p>携帯 _____</p></div> <div data-bbox="871 981 1270 1012" data-label="Text"><p>メールアドレス _____</p></div> <div data-bbox="871 1025 1270 1057" data-label="Text"><p>_____</p></div>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## たすけてカード（内側）

あてはまる所にチェックしています	(記入日 年 月 日)
<input type="checkbox"/> ( ) があると落ち着きます	
<input type="checkbox"/> 簡単な会話でやりとりできます	
<input type="checkbox"/> 文字や絵での案内を理解できます	
<input type="checkbox"/> 静かな場所が落ち着きます	
<input type="checkbox"/> 暗い所は苦手です	
<input type="checkbox"/> 一人であることが不安です	
<input type="checkbox"/> 食物アレルギーがあります	
<input type="checkbox"/> 医療的な配慮がいります (内容)	
<input type="checkbox"/> その他	
<div data-bbox="802 1713 874 1767" data-label="Text"><p>ふりがな 名前</p></div> _____	

登校用のカバン、財布、生徒手帳、上着やズボンのポケットなどにこのカードを携帯することができます。表紙には、高槻支援学校の電話番号が書いてありますが、保護者の携帯電話など緊急連絡先を書かれていると、緊急時の対応が早くなると思われます。

お子さまの状態に合わせて、もっと詳しい情報のメモを添付したり、工夫してお使いください。

消防や警察など関係各署に、高槻支援学校の児童生徒は「たすけてカード」を携帯していることを知らうことで、災害時だけでなく、迷子になった時にも支援の手が受けられやすくなることを期待しています。

# ヘルプマーク

「ヘルプマーク」は、援助や配慮を必要としている人が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。

## 使い方



→鞆などにつけることができます。



→付属のシールに周囲に伝えたい情報や、必要とする支援内容を記入し、裏面に貼ることができます。

(例：名前、電話番号、血液型、〇〇が苦手、など)

## ヘルプマークに出来ること

- ①本人にとって安心（何かあったときにサポートしてもらえる、という安心感を持つことができます。）
- ②家族、支援者にとっての安心（緊急連絡先など、必要な情報を携帯することで、家族や支援者の不安を和らげます。）
- ③情報とコミュニケーションを支援（緊急時に必要となる情報を携帯することで、いざというときに支援してくれる人とのコミュニケーションのきっかけとなります。）
- ④障がいに対する理解の促進（ヘルプマークの周知が進めば、障がいについて理解するためのきっかけとなります。）

## 配布場所

高槻市役所健康福祉部障がい福祉課（本館1階）

子育て総合支援センター（北園町6-30） など

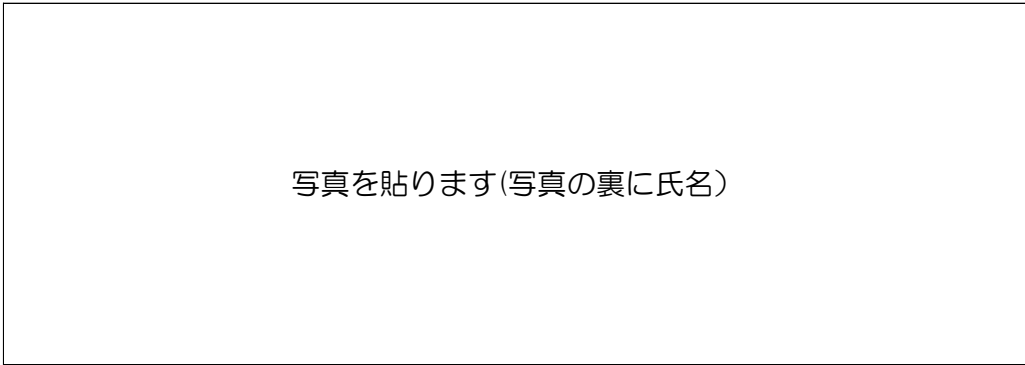
本人氏名  
( ) 歳

※保護者以外の人物への引き渡しは身分確認を厳重におこないます。  
※事前に学校(作業所)に提出する必要があります。

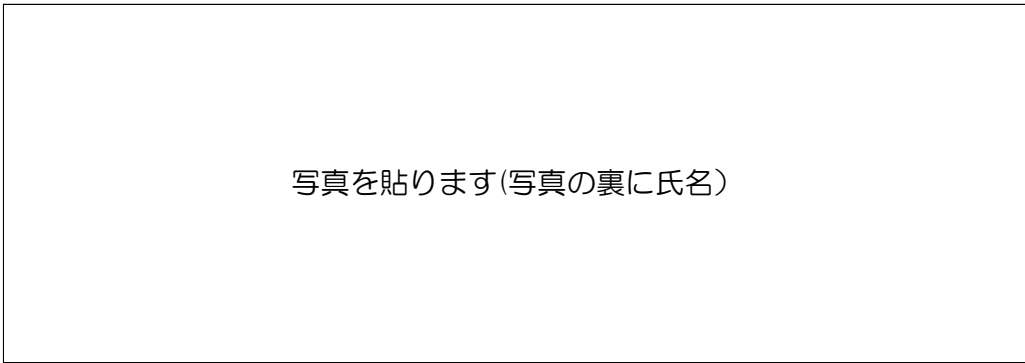
## 緊急時の出迎え

災害など緊急時には以下の何れかの人物が本人を迎えに来ますので、お引き渡しをお願いします。

① \_\_\_\_\_ さん (本人との関係 \_\_\_\_\_) (写真 \_\_\_\_\_ 年撮影)



② \_\_\_\_\_ さん (本人との関係 \_\_\_\_\_) (写真 \_\_\_\_\_ 年撮影)



記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

記入者 \_\_\_\_\_ (続柄 \_\_\_\_\_)

本人氏名  
( ) 歳

※保護者以外の人物への引き渡しは身分確認を厳重におこないます。  
※事前に学校(作業所)に提出する必要があります。

## 緊急時の出迎え

災害など緊急時においては以下の何れかの人物が本人を迎えに来ますので、お引き渡しをお願いします。

③ \_\_\_\_\_ さん (本人との関係 \_\_\_\_\_) (写真 \_\_\_\_\_ 年撮影)

写真を貼ります(写真の裏に氏名)

④ \_\_\_\_\_ さん (本人との関係 \_\_\_\_\_) (写真 \_\_\_\_\_ 年撮影)

写真を貼ります(写真の裏に氏名)

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

記入者 \_\_\_\_\_ (続柄 \_\_\_\_\_)







# ケアポイント表（避難所用） 1

※「医療関係の問診用」を参照し、（無・有）など選択する項目には○をつけてください。

ふりがな				血液型	型	平熱	
氏名（本人）		（ 歳）		RH（+・-）			度
健康保険証		（無・有）		社保・国保・組合・共済・船員・その他（ ）			
		記号	番号	障害者医療証	（無・有）	番号	
診断名（障がい名）			身長	cm	体重	kg	
持病	（無・有）	<病名・症状をお書きください> 例) けいれん、てんかん、ぜんそく			<対処法>		
服薬状況	（無・有）	<薬の種類、回数>			<詳しい飲ませ方>		
薬の服薬		薬がまったく飲めない <対処法>					
		錠剤／飲めない・飲む（ ） 粉／飲めない・飲む（ ） 水薬／飲めない・飲む（ ） その他（ ）					
保管状況		<保管場所、形態など>					
坐薬の使用	（無・有）	<対処法>			<保管場所>		
副作用歴	（無・有）	<医薬品など>					
アレルギー	（無・有）	<医薬品、食品など>					
医療的ケア	（無・有）	<内容記入>					
体調	・吐きやすい      ・お腹をこわしやすい      ・熱を出しやすい ・疲れやすい      ・手足がすぐに冷たくなる      ・その他（ ）						
※特に注意するところ <b style="color: red;">絶対に食べてはいけないもの（無・有）：</b>  <b style="color: red;">絶対に使ってはいけない医薬品（無・有）：</b>							

※服薬に関する注意事項のある場合はお薬手帳や処方箋をコピーして貼り付けてください。

記入日      年      月      日      記入者      (続柄      )







