

# 起立性調節障害 (OD) チェックシート

チェック年月日：(西暦) 年 月 日

記入者： (子どもとの関係： )

「立ちくらみやめまいがする」「朝なかなか起きられず、午前中は調子が悪い」「遅刻や欠席が増えた」などの症状が見られたら、次のチェックシートを実施してみましょう。

## ◆ 基本情報

学 年 ・ 組	第 学年 組
児童生徒氏名(ふりがな)	( )
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生年月日 (年齢)	(西暦) 年 月 日 ( 歳)

## ◆ 季節変動の確認 (出欠席の状況)

年 度	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
本年度	欠席													
	遅刻													
昨年度	欠席													
	遅刻													
一昨年度	欠席													
	遅刻													

◆ 毎月の状況が把握できる資料があれば、代用することができます。

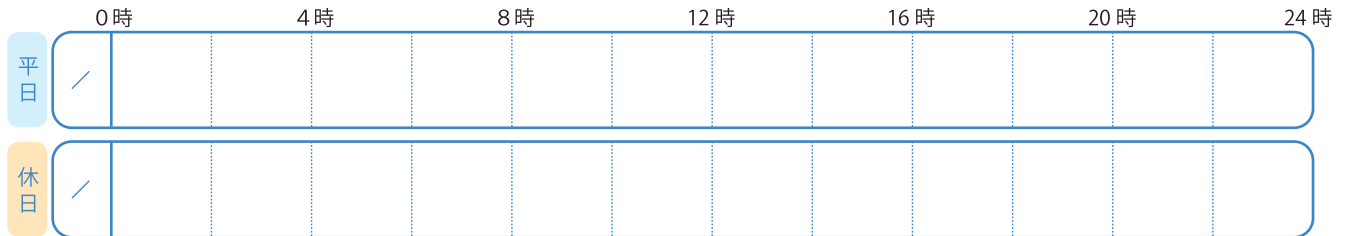
## ◆ 自覚症状の確認

次の状況がどの程度起こりますか？	しばしば 起こる	たまに 起こる	起こらない
立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
立っていると気持ち悪くなる、ひどくなると倒れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
入浴時あるいは嫌な事を見聞きすると気持ちが悪くなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
少し動くと動悸あるいは息切れがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝なかなか起きられず午前中は調子が悪い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
顔色が青白い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食欲不振	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おへその辺りの腹痛を訴える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
倦怠あるいは疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頭痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
乗り物に酔いやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◆ 判定：「しばしば起こる」、「たまに起こる」が3つ以上の場合、起立性調節障害 (OD) の可能性があります。

## ◆ 生活リズムの確認

【記入例】



◆ 平日、休日で起床時間に3時間以上の差がある場合、慢性の睡眠不足があります。

## ◆ 生活習慣の確認

### ◆ 食事の様子

- 三食摂っている       朝食が食べられないことがある       薄味が好き  
 間食が多い       一日の水分摂取量 約 (      ) ml

### ◆ スマートフォン、ゲーム、インターネット利用の様子

平日1日当たりの利用時間 約 (      ) 時間

### ◆ 運動の様子

平日1日当たりの運動時間 約 (      ) 分      所属部活動名 (      )

## ◆ 発育状況の確認

### ◆ 二次性徴

- 有り 【  陰毛  変声  夢精  乳房腫大  初経 (      歳)】  
 無し       はっきりしない

### ◆ 身長体重の変化

年度	計測 (西暦)年・月	年齢(歳)	身長(cm)	体重(kg)
本年度				
昨年度				
一昨年度				

◆ 成長曲線のデータがある場合には、添付しましょう。

## ◆ その他、心配なこと