学校へのお願い

記入して、面談の3〜4日前に担任の先生へ渡しましょう（養護教諭にも写しを）。面談の場で初めて片頭痛の話を聞く人がいないようにするためのものです。依頼の文例であり、法的な助言ではありません。

_____ 様　日付 _____

_____（_____年_____組）が学校で片頭痛を起こしたときの対応を、書面で取り決めさせていただきたく、ご連絡いたしました。どなたが担当でも、毎回同じ対応をしていただけるようにするためです。

お願いしたいこと。下で印をつけた配慮です。試験や定期テストについては、学校の規定に沿った配慮をご検討いただけますと幸いです。学習面で求められる水準を変えていただく必要はありません。

今後の進め方。2週間以内に15分ほどお時間をいただき、どれが可能かを相談させてください。また、このプランの担当者を決めていただき、学期ごとに見直していただければと思います。必要な書類（医師の診断書など）があれば、お知らせください。

よろしくお願いいたします。_____　連絡先 _____

片頭痛が起きたときの様子

先生から見える様子、続く時間、最初の10分間に役立つこと

今学期のこれまで

学校での片頭痛	半日欠席	終日欠席	早退した回数

お願いしたい配慮

- ☐ 始まったときに横になれる、暗く静かな場所を前もって決めておく（廊下や事務室ではなく）
- ☐ 自動的に帰宅させるのではなく、私に電話する*前*に、そこで20〜30分休ませる
- ☐ 机に水筒を置くこと、授業中に軽食をとることを認める
- ☐ 片頭痛でできなかった課題の提出期限を延ばす（態度の問題ではなく、欠席として扱う）
- ☐ 試験や評価のときの配慮：別室、休憩、追試
- ☐ その他：_____

試験での配慮や学校での薬の扱いは、地域や学校によって決まりが異なります。誰が決めるのか、何をお願いできるのか、どんな書類が必要かは、学校に確認してください。2ページ目の薬の欄は、お子さんの主治医に記入してもらいましょう。薬について学校が保護者の指示だけで対応することはありませんし、そうあるべきでもありません。

片頭痛対応プラン

その場にいる先生が15秒で読めるように書いてあります。ファイルにしまわず、掲示してください。

児童・生徒

学年・組

プランの担当者

1 · 最初の10分間の様子

実際に見える様子 — 顔色が悪い、目を細める、片目を手で覆う、静かになる

2 · 対応の手順

ステップ1 — 連れて行く場所

照明を消す。ブラインドを下ろす。横にならせる。

ステップ2 — 20〜30分後

- ☐ よくなった：授業に戻る
- ☐ よくならない：家庭に連絡

ステップ1を飛ばさないでください

3 · 薬

処方した医師が記入・渡した時刻を記録・保護者の同意あり □

4 · いつでも認めること

- ☐ 机に水筒を置く
- ☐ 授業中に軽食をとる
- ☐ 断らずに教室を出る
- ☐ 室内でのサングラスや帽子
- ☐ 窓から離れた席
- ☐ 画面の明るさを下げる
- ☐ 少しのあいだ机に伏せる
- ☐ 全校集会を休む

5 · そのあと

片頭痛の翌日は、ぼんやりして元気が出ないことがよくあります。課題や提出期限への影響

連絡先1 — 氏名と電話番号

連絡先2 — 氏名と電話番号

すぐに医療機関へ（緊急時は119番）

児童・生徒の主治医が記入します。インターネットの情報で埋めないでください。

合意日 _____ · 学期ごとに見直す · 担当者は上記のとおり

migrainejournal.app/ja/downloads
印刷・共有は自由です · 再アップロードではなくリンクでお願いします