脳しんとうに関する注意　生徒の皆さんに

脳しんとうとは？

脳しんとうとは、脳の損傷であり、

- ✧ 頭を打ったり、揺すられたりすると起きます。
- ✧ 脳がきちんと働かなくなることがあります。
- ✧ どんなスポーツの練習や試合でも起きます。
- ✧ 気を失わなかったとしても起きます。
- ✧ 少しふらっとしただけでも、重症なことがあります。

脳しんとうの症状は？

- ✧ 頭が痛い、重い、割れるような感じがする
- ✧ 気分が悪い、吐き気がする、吐く
- ✧ よろめく、ふらつく
- ✧ ダブって見える、ぼやけて見える
- ✧ 明るさがうっとうしい、やけにまぶしい
- ✧ 音がうっとうしい、やけにうるさい
- ✧ だるい、もやもやする、重い、思うように動けない
- ✧ 集中できない
- ✧ 覚えられない、思い出せない
- ✧ なんだかよくわからない
- ✧ とにかく、何かおかしい

脳しんとうかなと思ったら？

- ✧ **先生や親、保護者に話してください。**頭を打ったり、衝撃を受けたりしたときは、たとえ自分で大丈夫だと思っても、決してそのままにしないでください。また、ほかの生徒が脳しんとうを起こしているかもしれないと思ったら、先生に伝えてください。
- ✧ **病院を受診してください。**脳しんとうを起こしているかどうか、いつスポーツに復帰していいかを診てもらいましょう。
- ✧ **回復するのを焦らずに待ってください。**脳しんとうを起こしてしまうと、脳が回復するのには時間がかかります。回復しきらない間は、ほんのちょっとしたことでも、次の脳しんとうを起こしやすくなっています。2 度、3 度と脳しんとうを繰り返すと、脳に回復できない障害を引き起こしてしまうことがあります。お医者さんからスポーツに復帰していいと言われるまでは、ゆっくり休養することが大切です。

脳しんとうを起こさないためには？

スポーツによっていろいろですが、自分自身を守るためにやるべきことはあります。

- ✧ 先生から言われている安全のための決まりやスポーツのルールを守りましょ

う。

- ✧ どんな時も、相手を尊重し、フェアプレーを行うようにしましょう。
- ✧ 適切な施設、道具を使用しましょう。ヘルメット、サポーター、パッド、すね当て、アイガード、マウスガードなどの防具も身につけましょう。このような防具がその役割を果たすためには、
  - ◆ スポーツの種類、ポジション、動きにあったものでなければなりません。
  - ◆ 正しくつけ、体に合っていないといけません。
  - ◆ プレイをするときには常につけていないといけません。

無理して練習を続けたり、試合に出たために、取り返しのつかないことになることもあります。自分の身体を守ることは何よりも大切であり、スポーツで身体をこわすことはあってはなりません。そのことを忘れないでください。

原典:A Fact Sheet for ATHLETES
http://www.cdc.gov/concussion/pdf/athletes_Eng.pdf