

脳しんとうホームケアについて

_____ (選手) が脳しんとうからしっかり回復し、安全にスポーツ活動に復帰するために、以下の指示をしっかりと守りましょう。



脳しんとうの症状

- 意識もうろう
- 吐き気・嘔吐
- 人・場所を認識できない
- 混乱
- 発作
- 頭痛がひどくなる
- イライラ・短気
- 発言が不明瞭
- 左右の瞳孔の大きさが違う
- 腕・足がマヒ/感覚がなくなる

もし上にあげた症状が悪化してきたら、_____ (トレーナー/顧問/監督の携帯番号) に電話をするか、近くの病院の救急外来に行ってください。

やってはいけないこと

以下のことは、脳しんとうの症状を悪化させる恐れがあるため控えましょう。

- 飲酒(アルコールの摂取)
- 車の運転
- 身体活動(エクササイズ/トレーニング・体育の授業・部活動への参加)
- 知的活動(テレビをみる・携帯メール・テレビゲーム・コンピューター)

やってもいいこと/やるべきこと

- 頭や首を氷で冷やす
- 炭水化物を中心とした栄養バランスのいい食事
- 水分補給
- 身体的・精神的に休む
- しっかり睡眠をとる

毎日、トレーナーや顧問の先生に自分の状態を伝えましょう。もし何かわからないことがあれば、いつでも遠慮なく _____ (トレーナー/顧問/監督の携帯番号) に連絡ください。

日付 : _____

責任者 : _____