

～ 脳しんとうについて、みなさんに知っておいてほしいこと ～

みなさんは「脳しんとう」という言葉を聞いたことがありますか？

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ることがあります。脳しんとうは目で見ることができません。そして、その症状は受傷直後に現れることもあれば、数日～数週間たってから現れることもあります。

頭を打ったり、首から上に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、決してそのままにせず、先生や保護者に伝えてください。また、他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ときも、必ず先生に伝えてください。

脳しんとうを起こしている可能性がある場合には、病院での受診が必要です。脳しんとうを起こしているかどうか、いつから運動を再開してよいかを診てもらう必要があります。

脳しんとうを起こしてしまうと、脳が回復する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。まずはゆっくりと休養し、運動の再開に関しては、お医者さんと相談しながら安全に進めていくことが大切です。

下部の「脳振盪認識ツール5」は、脳振盪の可能性に気づくために作られたツールです。参考にしてください。