

脳しんとうチェックリスト

選手の安全が第一です。選手の安全は大人が守りましょう

脳震盪の症状	はい	いいえ		はい	いいえ
頭が痛い			眠れない、寝付けない		
頭が締め付けられる			いつもより感情的		
首が痛い			いつもよりイライラする		
吐き気がある、吐いた			理由なく悲しい、気分が落ち込む		
めまいがする			心配、不安		
ぼやけて見える			動きや考えが遅くなった		
ふらつく			霧の中にいる感じ（ぼーっとする）		
光に敏感			「何かおかしい」と感じる		
音に敏感			集中できない		
疲れる、やる気が出ない			覚えられない		
眠気が強い			混乱している		

すぐに病院に行くべき症状	はい	いいえ
首の痛み、首を押すと痛い		
物が二重に見える		
手足の脱力、しびれなど		
発作やけいれん		
意識消失		
意識障害		
頭痛が強く、どんどん悪化している		
興奮状態・かんしゃく、落ち着きがない		

質問

名前は何ですか
 どの小学校ですか
 今日はどこで試合をしていますか
 今何Qですか

参考資料はこちらから→
 JBA頭部外傷に関する注意喚起・対処について

