

： 体育活动的规划和返回学习返回 的信息提供为家长和学生

背景信息

，事实上研究表明。脑震荡可能对学生的认知能力和身体有显著影响，最近的研究已经明确表示回到“在教室里帮助学生。恶化症状再次出现或的那些需要集中力的活动实际上可能会导致学生脑震荡学习”帮助他们以及，“返回体育活动”

，脑震荡可能导致永久性后脑组织损伤和在罕见的情况下，管理的如果没有鉴定和妥善。的相等重要是。甚至导致死亡

，无症状的是他或她初次脑震荡时在，之前第二次脑震荡患有儿童或青少年，表明究还研上患并有可能，长拖容易时间较恢复影响的二次脑震荡受因为“综合征震荡二次”。灾难性的结果会带来是经常迅速的脑肿胀引起的疾病严重是一种罕见这，

的一个学生关键到尤其这因为。是至关重要的处理妥善和确诊脑震荡如何及，知识和脑震荡的症状了解并，学生从重返学习或体育活动让太早冒险以及预防，期恢复且合家庭和学校之间的。将有助于促进该学生的长期健康和学业成功脑震荡认识和了解，最终。节外生枝。到脑震荡的学生帮助以可方式作

脑震荡的定义

是脑震荡：

- ，（头晕，头痛，如例）症状可以是有关身体的，脑部损伤引起导致大脑执行功能的变化情绪，（注意力不集中或记忆，例如）认知的/和（易怒，抑郁，例如）行为的/（入睡困难，嗜睡，例如）或者睡眠的；
- 通过直接可能击打头部，面部或颈部，或身体受到击打之后传送力量到头部，的移动引起大脑颅骨内快速造成；
- 失去是没有实际上大多数脑震荡的发生）即使没有出现失去知觉但可能已发生脑震荡（知觉的；并且
- 通常不能通过标准的X射线，。到得电脑扫描或核磁共振看

脑震荡的诊断

学生有疑似震荡时必须由医生或执委会基于儿童的最佳利益。脑震荡是由医生或执业护士作出临床诊断。受到限制会学生参与体育活动将该，诊断如果没有医疗文件证明。业护士进行检查 **请参阅识别疑似脑震荡的工具）表格C-2和（监督的文件/体检表格）表格C-3。（

脑震荡常见的迹象与症状

继头部，面部或颈部受到击打，或身体受到击打之后传送力量到头部，出现下述任何一项或更多项迹象，或/和症状时必须怀疑发生脑震荡：

	能够观察到的迹象 一个迹象是由另一个人观察到的某些东西（例如，家长/监护人，老师，教练，导师，同辈）。	报告可能已出现的症状 一个症状是由学生感觉到/并且报告的某些情况。
身体:	<ul style="list-style-type: none">• 呕吐• 口齿不清• 反应的时间慢• 协调不良或平衡• 两眼发直/目光呆滞/茫然或空空的样子• 玩的能力减少• 失去知觉或没有反应• 躺在地上一动也不动或缓慢的站起来• 失忆• 癫痫或抽搐• 抓住或紧抓头	<ul style="list-style-type: none">• 头痛• 头部有压力• 颈部疼痛• 感觉不舒服• 耳鸣• 看到双重影像或视觉模糊/损失视觉• 眼冒金星，闪灯• 身体受伤部位疼痛• 恶心/肚子痛/疼痛• 平衡问题或眩晕• 疲乏或累的感觉• 对光线或噪音敏感
认知:	<ul style="list-style-type: none">• 难以集中注意力• 轻易受干扰• 总体混淆• 不记得受伤发生之前和之后的事情• 不知道时间，日期，地点，他/她参与的活动类型• 反应时间缓慢（例如，回答问题或按照指示操作）	<ul style="list-style-type: none">• 难以记忆或集中注意力• 缓慢, 疲乏或低能量的• 茫然或一头雾水
情绪/行为:	<ul style="list-style-type: none">• 很，哭，笑，例如），奇怪或不适当的情绪（容易生气	<ul style="list-style-type: none">• 比平时更情绪化，悲伤，易怒郁闷，焦虑，紧张
睡眠:	<ul style="list-style-type: none">• 困倦• 失眠	<ul style="list-style-type: none">• 昏昏欲睡• 睡觉比平时多/少了• 难以入睡

：注意

- 。迹象和症状可能在受伤后立即显示或者可能需要几小时或几天内出现
- 。因人而异能迹象和症状可
- 因为他，学生可能不愿意报告/症状可能影响他，将会从活动中删除担心她/她的在一个团队或一个游戏的。可能受到影响学业地位或
- 英语他们沟通交流的第一语言不是或者对于那些人，的困难这可能对有特殊需要的学生说来是/。的费劲到感觉会他们，法语
- 在)年幼的学生比较10。年长的学生那么明显没有可能迹象他们的（岁以下

提供此信息给家长疑似脑震荡时/监护人

****时疑似脑震荡的学生在限，由于脑震荡的定义24将内小时 ”不能”。活动体育参与任何**

观察到”有” 迹象或症状:	观察到”无” 迹象或症状:
<p>家长/: 监护人将</p> <ul style="list-style-type: none"> • 份一提供会识别疑似脑震荡的工具) 表格 C-2副本 (• 尽护士执业学生需要由医生或通知收到会进行检查当天在快 • 他们需要在学生返回学校之前收到通知会诊确学生) 与学校校长沟通关于体检结果有/ (没有脑震荡***请参阅体检文件) 表格 C-3 (• <u>如果诊断”无” 脑震荡:</u> 。学生可以恢复正常的学习和体育活动 • <u>如果诊断”有” 脑震荡:</u> 并学生遵循医学监督且 下在学校团队的支持接受个人化 逐步返回学习/。计划的返回体育活动 	<p>家长/: 监护人将</p> <ul style="list-style-type: none"> • 份一提供会识别疑似脑震荡的工具) 表格 C-2副本 (• 脑震荡的 迹象和症状可能不会立即出现并且可浮现才会能需要数小时或数天 • 会提醒事件发生后学生必须进行24-48小时的监视 • 若发现任何迹象或症状出收到通知会在当尽快需要由医生或执业护士，现天进行检查***请参阅体检文件) 表格 C-3 (

管理程序的诊断脑震荡

返回学习/划计返回体育活动的

监督以及个人学需要遵循医时脑震荡有学生被诊断化

逐步返回学习/

但返回到常规学习活，中在同一个规划进程合并的返回体育活动与虽然返回学习。划计的返回体育活动毫无预先。的的特殊需要而定个人以满足学生过程是的返回学习。症状脑震荡无诊断为必须学生动之前返回到他重新协助脑震荡学生来格式去制定设定的公式/

。过程中需要遵循国际公认的级配阶梯式监测方法的在返回体育活动，之言而反。她的学习活动

重要的注意事项：

- 活动可能导致学生的症状再次出现认知或体育
- 必须采取至少是每一个步骤而步骤不是几天24，的时间小时
。严重程度有所不同和因人而异的根据脑震荡是长短的时间完成每个步骤所需

返回学习/返回体育活动 - 步骤 1

在步骤。这个步骤是在家里完成1。的期间学生不需要上学

：（的身体认知功能和）对于脑震荡而言最主要的治疗手段是休息

- **认知功能的休息** - 包括限制那些需要集中注意力的活动（例如，阅读，发短信，电视，电脑，视频/电子游戏）。
- **身体的休息** - 包括限制娱乐/休闲和竞争性的体育活动。

步骤1继续进行最少24：到并直，小时

- 学生的症状开始改善；，或者
- 学生是无症状的；经家长/。监护人和脑震荡学生确定

家长/监护人：

家长，在学生可以返回学校之前/并，该校校长沟通与监护人必须且使用返回学习/返回体育活动计划的（表格C-4一个其中选任，（：

- 并学生的症状已经改善且学生将继续执行返回学习 - 步骤2A或
- 并学生是无症状的且将直接进行返回学习 -步骤2B返回到体育活动和 - 步骤2。

返回学习 -步骤 2a :

开始返回学习，可以返回学校学生，尚未消失症状但是，日益改善学生正有症状的 - 步骤2a。

***。休息身体必须继续

。恶化症状再次出现或脑震荡认知活动可能导致学生的：请注意

家长/监护人:

家长/并，监护人必须与该校校长沟通且) 诊断脑震荡的文件使用表格 C-4 (- 返回学习/在继续执行返回学习之前该学生应该是无症状的，返回体育活动计划- 步骤2b并且活动体育返回到 - 步骤2

返回学习 -步骤 2b :

****这一步与返回体育活动同步进行- 步骤2

该步骤是针对学生有

a) 返回学习经 - 步骤2a并且现在无症状，取得进展

或者

b) 已经完成返回学习并且，无症状已迅速脑震荡后/返回体育活动 - 步骤1

脑震荡的迹象和如果任何时候在但是，学习活动常规开始学生在教室里，在此步骤中：请注意/或症状复发和/新进行重医生或执业护士由学生必须，下降时表现逆转工作习惯发生或者检。查

家长/监护人:

适当步骤恢复返回学习且遵循，必须传达后续就诊的结果，学生重返校园之前/使用表格请，返回体育活动计划C-4的文诊断脑震荡件。与该校校长沟通

返回体育活动 - 步骤 2 :

活动: 学生仅可以参加个人带氧的轻体力活动并车健身的固定游泳或骑，如散步）且速率低于最高准许心脏保持强度的 70。（％

限制: 不能参加有不，阻力或重量训练能竞争参加比赛包括）练习不，（训练赛，能不，使用其他学生一起与器材或设备使用能以及演练参加有的身体接触活动。

目的: 。加心脏速率增

家长/监护人:

家长/并，监护人必须与该校校长沟通且）使用诊断脑震荡的文件表格 C-4 为了让学生前进到返回学习，（/返回体育活动计划的步骤3。该学生应该是继续无症状的，

返回体育活动 - 步骤 3 :

活动: 学生仅可以参加个人体力活动。（投篮练习，曲棍冰球训练，训练运行球如足例）

限制: 不能参加有不，阻力或重量训练能参加竞争比赛包括）练习不，（训练赛，能参加有或其他（如足球运动的头球）的活动碰撞身体接触或头部有。（棒球棍击中棒球，停止高速，如例）震动的运动

目的: 。补充运动

返回体育活动 - 步骤 4 :

活动: 学生可以做无身体接触的活动（如例舞蹈，羽毛球）并且开始中演练足球和冰球如例）练复杂的训更非接触练习发展到从。渐进式阻力训练的。（球传

限制: 不能任何参加有或其他（足球运动的头球如例）的活动碰撞身体接触或头部有。（棒球棍击中棒球，停止高速如例）震动的运动

目的: 协调与认知，增加运动量能力。的负荷

家长/监护人:

件诊断脑震荡的文使用并，给该校校长递交签发的书面文件医生或执业护士由一个经必须提供(表格C-4) - 学习返/为了让学生继续前进到返回学习，体育活动规划返回/的步骤规划返回体育活动5，。能够返回体育活动并且充分参与，该学生无脑震荡症状说明应书面文件此

返回体育活动 - 步骤 5 :

活动: 充分参与所有正规的体育课/校内/返回到训练。校际非接触性的体育活动/。做身体接触的运动

限制: 不能竞争的涉及身体接触参加赛（比赛如例，活动，赛田径）。

目的: 通过教师/。教练评估功能与技术以便恢复学生的信心

□ **家长/监护人:**

必须填写表格C-4: 诊断脑震荡的文件(表格C-4) -

并按照返学习，证实该学生在身体接触性练习之后没有任何迹象或症状出现/

可以继续执行步骤，返回体育活动规划6。参与接触性的比赛

返回体育活动（接触性运动限仅）- 步骤 6 :

活动: 。充分参与身体接触的运动

限制: 。无