

2017-2018 고등학교 파워포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

[1 부 시작]

슬라이드 1.01 개요

Prince William 카운티 공립학교 뇌진탕 교육 훈련에 참여하는 고등학교 운동선수 및 학부모들을 환영합니다.

이 훈련은 30-40 분 정도 소요될 것입니다. 학부모와 학생들은 사전 시험 및 퀴즈를 포함하여 이 훈련에 함께 참여해야 합니다. 우리는 여러분이 충분한 시간적 여유를 두고 한 장소에서 이 훈련을 마칠 것을 권장하지만 훈련 도중에 로그 아웃하고 차후에 다시 돌아와 훈련을 마칠 수 있습니다.

사전 시험과 함께 이 훈련이 진행되는 동안 4 번의 퀴즈가 있습니다. 여러분은 각 퀴즈의 4 개 질문 중 2 개의 정답을 맞출 경우 훈련을 계속할 수 있습니다. 질문에서 3 개 이상 틀리면 바로 이전 부분으로 돌아가 복습하고 해당 부분에 대한 퀴즈를 다시 풀어야 합니다.

훈련을 성공적으로 이수한 후 학생들은 바로 수료증을 프린트하여 학교로 제출합니다.

슬라이드 1.02 지원

이 훈련은 George Mason 대학교, Potomac 보건 재단, ACHIEVES: 서비스를 받지 못하는 학생들을 위한 건강 관리 시행, Prince William 카운티 공립학교의 지원을 통해 제공됩니다.

슬라이드 1.03 전미 대학 운동 협회 (NCAA) 비디오

자막을 켜지 않음:

운동은 사람들이 건강을 유지하는 최상의 방법이지만 속도, 강도, 근지구력 한계를 넘어서면 위험합니다. 뇌진탕은 언제든지 운동에 참여하는 모든 선수들에게 일어날 수 있는 심각한 뇌 손상입니다.

뇌진탕 증상 및 경고 증후를 알아봅니다.

숨기지 말고 보고합니다.

뇌진탕에 대한 사실을 알고 회복할 수 있는 시간을 가집니다.

여러분은 모든 연령대의 운동선수들이 건강을 유지하도록 도울 수 있습니다.

더 자세한 내용은 cdc.gov/concussion 을 참조하기 바랍니다.

슬라이드 1.04 사전 검사

이 슬라이드에서 우리가 중요하다고 생각하는 개념을 소개하고 외상성 뇌 손상에 대한 자신의 인식 개발에 도움이 될 수 있도록 설계된 사전 검사를 실시하기 바랍니다. 사전 검사 결과는 이 훈련 이수에 영향을 미치지 않을 것입니다.

2017-2018 고등학교 파워포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

슬라이드 1.05 목적

여러분을 위한 이 훈련의 목적은 다음과 같습니다:

- 뇌진탕에 대한 정의 및 두 번째 충격 증후군을 이해합니다
- 뇌진탕 또는 외상성 뇌 손상 (TBI)의 발생 가능한 증후 및 증상을 알아봅니다
- 뇌진탕을 보고하는 과정을 이해합니다
- Prince William 카운티 공립학교 뇌진탕 관리 과정을 알아봅니다
- 적합한 의료 처치를 위한 연락 담당자 및 권고 지침을 이해합니다
- 학습 복귀 및 경기 복귀 규약을 이해합니다

슬라이드 1.06 뇌진탕 훈련 내용 검토

훈련이 진행되는 동안 여러분은 다음을 검토할 것입니다:

- 뇌진탕 및 두 번째 충격 증후군 정의
- 뇌진탕 및 외상성 뇌 손상과 관련된 증상
- Prince William 카운티 공립학교 뇌진탕 관리
- 학습 복귀 및 학교 복귀 규약 및
- 경기 복귀 규약

슬라이드 1.07 버지니아주법 1

버지니아주법에 따라 매년 각 학교기관은 학생 운동선수들에게 뇌진탕 관련 정보를 제공하도록 요구합니다. 각 학생 운동선수와 학부모 및/보호자는 정보를 받았음을 인정하는 진술서에 서명해야 합니다. 운동선수는 의료 제공자로부터 경기 복귀를 위한 서면 허가를 받아야 합니다.

슬라이드 1.08 버지니아주법 2

학생 운동선수의 뇌진탕을 다루기 위한 Prince William 카운티 공립학교의 적용 방침 및 규정은 추가 정한 규약을 포함하고 뇌진탕 또는 머리 부상을 입은 것으로 의심되는 운동선수들을 보호합니다. 이는 면허가 있는 의료 제공자가 평가할 때까지 경기에서 제외하는 것을 포함합니다.

슬라이드 1.09 PWCS 규정

Prince William 카운티 공립학교는 직원, 코치, 학교 간호사, 공인 운동 트레이너, 보건 및 체육 관련 직원, 봉사자 코치, 참가 학생, 참가 학생의 부모 및/또는 보호자들이 매년 뇌진탕 교육 훈련을 이수하도록 요구합니다. 이 훈련은 뇌진탕 부상이 발생할 때 시행하게 될 학습 복귀 및 경기 복귀 규약을 포함합니다.

슬라이드 1.10 검토

다시 요약합니다.

- 버지니아주법은 학생 운동선수 및 학부모들이 매년 뇌진탕 정보를 받도록 요구합니다.
- Prince William 카운티 공립학교는 매년 모든 교직원들에게 훈련을 제공합니다.
- 뇌진탕 부상은 갑작스런 머리 충돌로 인해 머리, 얼굴 또는 목에 충격을 받거나 몸에 충격을 받아 발생할 수 있습니다.

2017-2018 고등학교 과학포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

슬라이드 1.11 뇌진탕 정의

뇌진탕은 단시간 신경 기능 장애가 신속히 발병하는 결과를 초래하는 뇌 손상입니다. 이 손상은 머리, 얼굴 또는 목에 충격을 받거나 머리에 전달되는 충격의 힘으로 몸의 다른 곳에 발생합니다 (예, 머리의 헬멧, 땅에 떨어진 상태).

뇌진탕은 의식의 유무와 상관없이 일어나며 적절한 관리는 부상당한 개인의 즉각적 안전과 장기적 미래에 필수적입니다.

뇌진탕은 진단이 어려울 수 있으며 적합한 시기에 적절하게 증후와 증상을 확인하지 못하면 심각한 결과를 초래할 수 있습니다.

슬라이드 1.12 비디오: 뇌진탕이란 무엇인가요?

자막을 켜지 않음:

뇌진탕은 머리의 부딪힘, 타격, 충격 또는 앞뒤로 머리와 뇌를 반복적으로 움직이도록 신체를 가격하여 입은 외상성 뇌 손상 (TBI) 형태입니다. 이 갑작스러운 움직임은 문자 그대로 뇌가 두개골 주위에 부딪치거나 비틀어져 뇌 세포를 늘리고 손상시키고 뇌에 화학 변화를 일으킬 수 있습니다. 여러분이 알지 못하는 것은 이러한 화학적 변화로 인해 뇌가 완전히 회복될 때까지 증가된 스트레스 또는 손상에 대해 뇌가 더 민감해진다는 것입니다.

슬라이드 1.13 두뇌와 컴퓨터 비교

종종 뇌진탕이 일어나면 출혈이나 골절 같은 눈에 보이는 손상은 없습니다. 손상은 "하드웨어"라고 말할 수 있는 두개골 또는 뇌 자체가 아니며 "소프트웨어"인 뇌 기능에 손상을 야기하는 것입니다.

예를 들어 컴퓨터를 떨어뜨린 경우 금이 가거나 찌그러짐과 같은 눈에 보이는 손상이 없을 수 있습니다. 뇌진탕은 바이러스에 의한 컴퓨터 소프트웨어 손상에 더 가깝습니다.

슬라이드 1.14 소다 캔을 통한 유추

운동선수가 머리를 부딪혔을 때 대부분의 손상은 구조상의 문제가 아닙니다. 소다 캔을 떨어뜨렸다고 생각해 볼 때 캔이 항상 찌그러지는 것은 아니며 CO2 압력이 균형을 잃어 버렸기 때문에 우리는 소다 캔을 바로 열지 않습니다. CO2 압력이 균형을 이루기 전에 캔을 연다는 것은 운동선수가 너무 일찍 경기로 복귀하는 것과 같습니다.

슬라이드 1.15 증후 및 증상 관찰

학생, 학부모 또는 교직원들이 관찰할 수 있는 증후는 다음을 포함할 수 있습니다; 성격 변화, 과제 혼돈, 게임이나 점수 또는 상대방에 대한 불확실, 부상 전 또는 바로 후 일어난 일에 대한 기억 불가능.

슬라이드 1.16 뇌진탕 증상

- 뇌진탕 증상은 몇 분 동안 나타날 수도 있고 몇 일, 몇 주, 몇 달 또는 일부 경우에는 더 오래 지속될 수 있습니다.
- 증상은 72 시간 후에 나타날 수 있습니다.

2017-2018 고등학교 파워포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

- 뇌진탕으로 고통받는 운동선수를 올바르게 관리하지 않으면 재부상 및 운동으로부터 영구 의료 실격의 높은 위험 가능성이 있습니다.
- 뇌진탕 증상은 똑같지 않으며 얼마나 지속될지는 아무도 모릅니다.

슬라이드 1.17 비디오 선택 두뇌 101: 뇌진탕이란

두뇌 101: 뇌진탕이란

https://youtu.be/_5hlm3FRFYU

비디오 시청 여부를 선택할 수 있도록 마련하였습니다. 참여자의 비디오 건너뛰기를 허용합니다.

자막을 켜지 않음:

뇌진탕에 대한 내용입니다. 뇌진탕은 일종의 뇌 손상입니다. 눈으로 볼 수 없습니다. 머리에 혹이나 멍 또는 상처가 나지 않을 수 있습니다. 뇌진탕이 발생하려면 두뇌가 두개골 안에서 움직여야 합니다. 머리를 부딪치지 않아도 뇌진탕이 일어납니다. 몸에 충격이 가해지거나 심하게 부딪히면 뇌가 두개골 안에서 앞뒤로 흔들릴 수 있습니다. 뇌진탕이 일어난다는 것은 항상 기절한다는 것을 의미하지 않습니다. 뇌진탕을 경험한 10명 중 1명 미만이 의식을 잃으며 모든 운동이나 신체 활동 또는 스케이트보딩, 자전거 타기, 스노우보딩에서 뇌진탕을 경험할 수 있습니다. 매년 운동 또는 레크리에이션을 통한 뇌진탕 발생 수는 380만명 이상일 수 있습니다. 이는 지난 50년간 우주로 날아간 원숭이들의 머리카락 수보다도 많습니다. 따라서 뇌진탕을 경험하면 어떻게 해야 할까요? 여러분은 혼동, 두통, 어지러움, 구토, 피곤 또는 인터넷의 접속 불량처럼 두뇌의 연결이 원활하지 않는 일반적 몽롱함의 증상을 보일 수 있습니다.

학생의 코치, 운동 트레이너, 부모 또는 동료들에게 바로 알리는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 마이크처럼 될 수 있습니다. 마이크는 풋볼 선수였습니다. 마이크는 팀의 촉망받는 선수였으며 뇌진탕을 입었지만 괜찮은 것 같아 계속 경기를 하였습니다. 그것은 잘못된 생각이었습니다. 그 이후로 평소와는 다른 일들이 일어났습니다. 마이크는 괜찮다고 생각했으나 두통이 생기고 비디오 게임처럼 평소에 해왔던 것들을 하기가 힘들어졌습니다. 마이크는 코치, 운동 트레이너 또는 부모에게 알리고 곧바로 경기에서 빠져 나뉘어야 합니다. 여러분이 뇌진탕을 입었다면 운동 관련 뇌진탕을 다룬 경험 있는 의사 또는 의료 전문가를 만나고 전문가들이 괜찮다고 할 때까지 경기에 참가하지 않는 것이 중요합니다. 여러분 두뇌는 회복을 위한 휴식이 필요합니다. 휴식을 취하지 않으면 제시카처럼 될 수 있습니다. 제시카는 A 학점을 받고 사회 생활도 열심히 하는 뛰어난 소프트볼 선수였습니다. 마지막 경기에서 제시카는 홈 플레이트에 머리로 슬라이딩하였고 코치는 뇌진탕이라는 생각이 들어 제시카를 경기 도중에 데리고 나왔습니다. 하지만, 경기 이후에 제시카는 올바른 결정을 하지 않았습니다. 제시카는 의료 제공자에게 검진을 받지 않았고 증상에 대해 부모에게 알리지 않았으며 정신과 몸의 휴식을 취하지 않았습니다. 얼마 지나지 않아 제시카에게도 역시 비정상적인 일들이 일어났습니다. 사회 생활이 힘들어지고 남자 친구와 데이트하는 일들을 잊어버리기 시작하였습니다. 그렇게 때문에 뇌진탕을 인식하지 않고 증상을 보고하지 않고 휴식을 취하지 않으면 학교와 운동 및 사회 생활에서 많은 부분을 잃어버릴 수 있습니다.

또한 뇌진탕은 감정 기복을 가져올 수 있습니다. 이유없이 화나고, 울고 또는 단순히 이상 행동을 할 수 있습니다. 평소에 좋아하던 것들을 즐겨하지 않을 수 있습니다. 뇌진탕이 일어난 후에는 충분히 시간을

2017-2018 고등학교 파워포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

가지고 휴식을 취해야 합니다. 이는 운전, 텔레비전 시청, 인터넷, 문자 또는 비디오 게임을 하지 않는 것을 의미합니다. 재미는 없을 수 있으나 빠른 회복에 도움이 될 수 있을 것입니다.

따라서 뇌진탕이 일어났다고 생각되는 경우 다음을 명심하기 바랍니다:

1. 인식 - 자신 및 동료들을 위해 뇌진탕의 증상과 증후를 알고 있습니다.
2. 보고 - 경기에서 나온 후 증상을 코치, 운동 트레이너, 학부모에게 알립니다. 보고하지 않으면 본인과 동료들을 더 악화시킬 수 있습니다.
3. 휴식 - 담당 의사 또는 다른 의료 전문가가 괜찮다고 말할 때까지 운동, 평상시 활동 및 학교 전반적 과제를 멈추는 것을 의미합니다. 걱정할 필요는 없으며 학생이 운동을 쉬는 동안 동료들이 빈 자리를 채우고 교사들이 도움을 줄 수 있습니다.

슬라이드 1.18 검토

검토하기:

- 뇌진탕은 기능적 손상이며 구조적 손상이 아닙니다.
- 뇌진탕 증상이 얼마나 오래 지속될지는 아무도 모릅니다.
- 뇌진탕 증상 및 증후를 인식합니다.
- 뇌진탕 증상은 손상 후 72 시간 전까지 나타나지 않거나 눈에 띄지 않을 수 있습니다.

퀴즈 1 을 보도록 준비합니다.

슬라이드 1.19 퀴즈 1

[1 부 끝]

2017-2018 고등학교 파워포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

[2 부 시작]

슬라이드 2.20 뇌진탕을 어떻게 확인하나요?

뇌진탕을 어떻게 확인하나요?

- 운동선수, 관계자, 학부모, 코치 및 운동 트레이너는 실제 외상을 관찰할 수 있습니다.
- 운동선수, 관계자, 학부모, 코치 및 운동 트레이너는 뇌진탕 관련 증상을 관찰하고 보고합니다.

슬라이드 2.21 뇌진탕을 확인한 후 어떻게 해야 하나요?

운동선수는 다음 상황의 경우 구급차를 타고 응급실로 바로 보내질 것입니다.

- 의식을 잃은 것이 목격 또는 보고
- 의식 수준 감소
- 호흡 곤란
- 척추 부상 또는 두개골 골절 의심

응급실을 방문한 후 모든 운동선수들은 담당 주치의에게 후속 조치를 받아야 합니다.

뇌진탕이 일어난 후 운동선수 학부모들은 후속 조치를 위해 담당 주치의 또는 응급실로 가져갈 수 있도록 급성 뇌진탕 평가 또는 ACE 양식 사본을 받을 것입니다.

슬라이드 2.22 뇌진탕을 다룰 때 명심해야 할 중요한 사항

뇌진탕을 다룰 때 다음 중요한 사항을 명심해야 합니다:

- 뇌진탕 평가 및 관리 면에서 훈련받은 적합한 의료 제공자에게 적시에 평가받습니다.
- 임상 평가, 평형감을 전달하는 뇌신경 검사 및 ImPACT는 뇌진탕 진단에 사용되는 도구입니다.
- 사용되고 있는 어떠한 영상 기법도 뇌진탕을 발견하지 못합니다.

슬라이드 2.23 뇌진탕을 다룰 때 명심해야 할 중요한 사항

의사가 운동선수에게 뇌진탕의 문제가 없다고 한다면 운동선수가 경기 복귀를 점진적으로 시작하는 것을 허락하는 것이며 완전히 복귀하는 것은 아닙니다. 고등학교 프로그램에서 운동 트레이너는 점진적 경기 복귀를 감독합니다.

슬라이드 2.24 모두의 의무입니다

학부모, 학교 운동부 직원 및 학교 학업팀은 뇌진탕을 입은 학생 운동선수에 대한 의무가 있습니다. 회복 과정은 뇌진탕 파악과 함께 치료 및 학습 복귀 및 경기 복귀 과정을 통한 학생 운동선수의 진행 과정 지원을 통해 시작합니다.

슬라이드 2.25 뇌진탕으로부터의 회복: 모든 사람은 다음의 의무가 있습니다.

뇌진탕에서 회복하는 동안 모든 사람은 다음의 의무가 있습니다.

뇌진탕 증후 및 증상을 알아봅니다

소통의 중요성을 이해합니다

필요한 경우 점진적 학습 복귀 [경기 복귀]를 시행할 수 있도록 협력하여 노력합니다

경기 복귀 규약을 이해합니다;

슬라이드 2.26 학부모의 의무

학부모는 운동선수의 회복에 중요한 역할을 합니다. 뇌진탕을 입은 것으로 의심되는 운동선수는 교내 및 교외 모든 활동의 참여가 금지됩니다. 모든 부상이 운동 트레이너 또는 코치에게 부상 후 바로

2017-2018 고등학교 과외포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

보고되지는 않습니다. 자녀가 뇌진탕의 증후와 증상을 보고한다면 적절한 부상 후 절차를 시작할 수 있도록 학교의 운동부 직원 [운동 트레이너 및/또는 코치] 및/또는 학교 간호사의 후속 조치를 따르기 바랍니다. 휴식을 취하도록 격려하고 다음을 명심합니다: “확실하지 않으면, 경기에 나가지 말자!!”

슬라이드 2.27 코치의 의무: 4 단계 행동 조치

코치는 운동선수가 머리에 부상을 입고 뇌진탕이 의심될 경우 경기에서 제외시킬 의무가 있습니다. 코치는 운동선수가 뇌진탕 평가 경험이 있는 의료 전문가에게 평가받을 수 있도록 하고 운동 트레이너가 부재 중인 경우 뇌진탕 가능성에 대해 운동선수의 부모 또는 보호자에게 알릴 것입니다. 코치는 학생이 경기 복귀 절차의 모든 요건을 충족할 때까지 경기에 참여하지 않도록 할 것입니다.

슬라이드 2.28 운동 트레이너의 의무

운동 트레이너는 다음과 같은 필수 역할을 수행합니다:

시즌 전 모든 운동선수에게 그리고 부상 후 운동선수에게 ImPACT 검사를 제공합니다. 추후 조치가 필요하다면 운동선수는 응급실 및/또는 주치의에게 보내집니다. 운동 트레이너는 머리 부상을 당한 운동선수의 학부모에게 구두로 통지를 시도합니다. 가정에서 운동선수를 관찰할 수 있도록 (ACE)-급성 뇌진탕 평가 양식과 같은 자원을 사용하여 다른 단계를 결정하기 위해 학생의 부상 정도를 평가합니다. ACE 양식은 부상의 특징, 증상, 위험 요인 및 즉각적 주의가 필요한 부분을 기술합니다. 또한 추가 정보는 카운티와 학교 웹사이트에서 얻을 수 있다는 것을 학부모에게 다시 알려드립니다. 인지적 휴식은 운동선수들의 회복에 중요한 부분이기 때문에 학업량의 수정이 필요할 수 있으며 더불어 문자, 컴퓨터, 비디오 게임 및 텔레비전 시청과 같은 전자기기 사용을 줄이는 것이 필요합니다. 운동 트레이너는 뇌진탕을 입은 것으로 의심되는 운동선수가 운전하여 집으로 가는 것을 허용하지 않을 것입니다.

슬라이드 2.29 뇌진탕 검사 및 관찰 도구

ImPACT 검사는 카운티 방침에 따라 운동 시즌 전에 모든 운동선수에게 실시하는 연간 기준 검사입니다. 아주 적절한 첫 번째 부상 후 검사는 뇌진탕 후 24-72 시간 내에 시행되고 적절한 간격으로 재검사합니다.

SAC VNI는 뇌진탕 부상 평가에서 운동 트레이너를 보조하기 위해 마련된 시작 단계 평가 도구입니다. 이 검사는 단기 기억, 지연되는 회상, 방향, 운동 동작 뿐만 아니라 집중력 및 신경 기능을 포함합니다.

슬라이드 2.30 검토

검토하기:

코치는 운동선수가 머리에 부상을 입고 뇌진탕이 의심될 경우 경기에서 제외시킬 의무가 있습니다. 학부모는 운동선수 자녀에게 인지적, 신체적 휴식을 권고해야 합니다. 학교의 운동 트레이너는 ImPACT 검사 및 ACE 평가를 통해 학생 회복을 평가할 의무가 있습니다. 부상이 발생하면 시작 단계 ImPACT 검사와 비교할 수 있도록 24-72 시간 내에 두 번째 ImPACT 검사를 실시합니다.

퀴즈 2 를 보도록 준비합니다.

슬라이드 2.31 퀴즈 2

[2 부 끝]

2017-2018 고등학교 파워포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

[3 부 시작]

슬라이드 3.32 가장 최악의 상태는 무엇인가요????

증상이 학생 운동선수에게 72 시간 후에 나타날 수 있습니다. 예를 들어 금요일 저녁 경기에서 부딪친 운동선수에게 월요일까지 어떤 증상도 나타나지 않을 수 있습니다.

사진에서 운동선수의 얼굴이 가려지고 코피가 흐릅니다. 선수는 부상을 당했을 때 어떠한 뇌진탕 증상도 보이지 않았습니다. 부상은 금요일 저녁에 일어났습니다. 주말이 지난 후 두통과 다른 뇌진탕 증상이 보였습니다.

슬라이드 3.33 두 번째 충격 증후군

두 번째 충격 증후군은 이미 머리에 부상을 입은 운동선수가 증상이 완전히 회복되기 전 두 번째 머리 부상을 입은 경우 발생합니다.

슬라이드 3.34 두 번째 충격 증후군

두 번째 충격은 23 세 미만인 사람들에게만 보고되며 청소년들에게 가장 일반적으로 일어납니다. 발병의 50 퍼센트는 치명적이고 몇몇 형태의 생리학적, 정신적, 및/또는 정서적 장애가 100 퍼센트 야기됩니다.

슬라이드 3.35 가정의 일상적 생활에 미치는 영향

머리 부상은 일상적 기능에 영향을 미칠 수 있습니다. 가정이나 학교에서 임무 수행이 어려울 수 있고 쉽게 짜증을 내고 과도한 슬픔의 기간을 경험할 수 있습니다.

슬라이드 3.36 학습 과정에 미치는 영향

최근 연구는 뇌진탕은 학생의 학습에 영향을 준다는 것을 알려줍니다. 또한 운전과 같은 수행 활동에 영향을 줍니다. 뇌진탕을 입은 운동선수들은 절대 집으로 돌아가기 위해 운전을 하면 안됩니다. 학생 운동선수는 주의 집중 저하를 보이고 단순 임무에 집중하기 어렵고 질문에 답하는 속도가 느려질 수 있습니다.

슬라이드 3.37 2016년 7월 1일부터 효력

버지니아주는 뇌진탕으로부터의 학생 회복을 돕기 위해 학교 및 직원들이 따라야 할 지침을 제공하기 위해 6개의 구체적 단계가 포함된 학습 복귀 규약에 관한 법률을 통과시켰습니다.

모든 직원들은 뇌진탕 관리 규정 759-1에 기술된 규약을 사용해야 합니다.

학습 복귀(RTL) 절차 시행에 이 훈련 정보를 활용하여 학생이 학교에서의 진행을 유지하고 회복할 수 있도록 합니다.

슬라이드 3.38 학습 복귀 기본 구성

Prince William 카운티 공립학교는 학생이 증상의 감소와 함께 학교와 관련된 부분 또는 모든 임무로 돌아올 수 있도록 학습 복귀 프로그램을 시행합니다. 의료 제공자, 교사, 행정인, 학부모의 협조와 함께 학생은 학업 필요성에 최대한 부합하도록 단계 중 하나를 시작할 수 있습니다.

2017-2018 고등학교 과외포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

슬라이드 3.39 학습 복귀 기본 구성

학생이 지속적으로 회복하고 증상이 나빠지지 않는 한 완전히 회복될 때까지 각 단계를 통해 이동할 수 있습니다.

이 단계 프로그램 이해를 위한 핵심 요소는 학생이 구체적으로 결정된 기간 제한 없이 하나의 단계에 머물 수 있다는 것입니다. 하루가 될 수도 있고 며칠이 될 수도 있습니다.

모든 학생의 회복 능력은 다르며 소요 시간도 다양합니다.

슬라이드 3.40 소통은 필수입니다

소통은 회복의 열쇠입니다. 학부모는 가정에서 운동선수 자녀의 진행을 감독하고 학교 및 학업팀 관계자와의 열린 소통을 유지합니다. 코치는 관찰한 증후와 증상에 근거하여 운동선수가 뇌진탕을 입은 것으로 의심되는 경우 운동 트레이너에게 통보합니다. 운동 트레이너는 가지고 있는 수정 권장 사항을 지도 상담교사, 행정인 및 교사에게 통보합니다. 학교 간호사는 학교로 돌아온 운동선수를 재평가합니다. 또한 학교 관계자들은 수업일을 통해 운동선수를 감독하여 운동 트레이너를 지원하고 학교에서 증상으로 고통받는 운동선수를 도울 수 있습니다. 지도 상담교사, 학교 심리학자 및 교사는 학급에서의 모든 학업 및 행동 변화를 확인하고 운동 트레이너 및 학교 간호사에게 해당 정보를 전달할 수 있습니다. 학교 행정인은 회복 과정 전반에 걸쳐 학급에서 필요한 편의조치 시행과 더불어 운동선수와 학부모를 지원합니다.

슬라이드 3.41 팀을 이뤄 소통

뇌진탕에서 회복하는 학생을 돕기 위해 열린 소통을 하는 것이 매우 중요합니다. Prince William 카운티 공립학교는 뇌진탕으로 고통받는 학생들이 학급으로 원활히 돌아갈 수 있도록 감독하는 방법으로 학교 단계의 뇌진탕 관리팀의 필요성을 인식하였습니다. 필요하다면 뇌진탕 관리팀은 불확실성이 많은 과정에서 학생과 학부모를 지원할 것입니다. 회복 및 학업 진척을 돕기 위한 공동의 노력은 학생들이 경험할 수 있는 잠재적 불안을 줄이는데 도움을 줍니다.

슬라이드 3.42 교사가 뇌진탕을 입은 학생을 이해하는 것이 중요한 이유는 무엇일까요?

뇌진탕을 극복하고 있는 학생은 자신을 이해하고 빠진 수업 및 숙제 보충을 위해 필요한 시간을 부여할 교육가의 조언을 들어야 합니다. 학생은 학부모 또는 보호자부터 의료 제공자, 교사를 포함한 모든 사람의 일관된 내용을 듣는 것이 중요합니다. 관련된 모든 당사자들의 공감, 이해, 일관성은 스트레스를 줄이고 회복을 돕습니다.

슬라이드 3.43 교사가 도울 수 있는 방법은 무엇일까요?

보통 6 단계를 마친 후 학교로 완전한 복귀할 수 있습니다. 교사들은 증상을 인지하고 증상 전개 유발 원인을 알면 도움을 줄 수 있습니다. 각 단계의 목적은 학생들이 증상 전개 및 회복 지연 없이 그리고 증상 악화 유발 원인을 피할 수 있는 방법을 인지하는 것입니다. 읽기, 학급 과제를 위한 컴퓨터 사용 및 장시간 집중은 증상을 유발할 수 있는 학교 관련 일반 활동의 예에 포함됩니다. 하지만 유발 요인은 다양하며 학생마다 다릅니다.

슬라이드 3.44 핵심 과목 이외의 학교 활동

주어진 활동 목록에 따른 학생들의 참여는 현재 증상 단계에 근거합니다. 회복을 돕는 방법 중의 하나는 뇌진탕 관리팀이 학교 생활 및 활동으로의 학생 복귀에 대해 조언을 제공하는 것입니다. 학교 활동에 참여하는 것은 팀에 의해 고려되어야 합니다.

슬라이드 3.45 비디오 선택: 학습 복귀

뇌진탕 관리 및 학습 복귀 https://youtu.be/_55YmblG9YM

알림: 과외포인트에 비디오를 첨부 파일로 삽입합니다. 활동 선택을 위해 슬라이드를 만들었습니다. 참여자의 비디오 건너뛰기를 허용합니다.

자막을 켜지 않음:

안녕하세요, 저의 이름은 Dr. Mike Evans 이며 이 비디오는 뇌진탕- 뇌진탕이 무엇인지 및 뇌진탕의 역할에 대한 간략한 검토입니다. 뇌진탕은 많은 언론의 주목을 받았습니다. 저는 우리 모두는 뇌진탕을 경험한 선수 또는 친구의 이름을 말할 수 있다고 생각합니다. 그리고 우리는 나쁜 경우에 대해 귀를 기울이는 경향이 있다고 생각합니다. 하지만 뇌진탕은 학생, 학생 가족, 학교 및 학생 관리팀에서 잘 관리할 수 있다는 것을 아는 것이 중요합니다. 뇌진탕에 대한 제일 먼저 알아야 할 것은 뇌진탕은 다른 부상과 비슷한 것 같지만 완전히 다르다는 것입니다. 무릎 부상을 당하면 먼저 쉬고 며칠 후에 무릎 경과를 살펴봅니다. 종종 경과가 더 나빠지기도 하지만 대부분 더 좋아지는 것을 보게 되고 천천히 활동을 재개합니다. 뇌진탕 관련 내용은 사실이며 80-90 퍼센트는 3 주 이내에 문제가 해결되는 것으로 추정합니다. 가장 큰 차이점은 대부분의 사람들은 두뇌에 휴식을 취하는 것에 익숙하지 않다는 것입니다. 목발도 없고 얼음 팩도 없고 사람들은 부상을 볼 수도 없습니다. 뇌진탕을 입은 후 바로 학교에 등교하고 신체 활동을 하고 일을 하고 디지털 생활을 하면 부상당한 무릎으로 달리는 것과 마찬가지로입니다.

뇌진탕이 무엇인지 알아보시다. 뇌진탕은 머리에 가해진 충격 또는 머리가 흔들릴 정도로 몸에 가해진 충격입니다. 이런 것들은 여러분의 두뇌가 영향을 받았다는 것을 알려줍니다. 두뇌는 임무 제어를 하며 많은 일을 책임집니다. 따라서 다양한 다른 방법으로 뇌진탕을 느낄 수 있습니다. 일반적으로 우리는 4 가지 범주를 생각합니다. 첫 번째 범주는 두통, 불균형, 피곤함 증가, 흐릿한 시력, 현기증, 불빛이나 소리에 민감함 등과 같은 신체적 문제입니다. 두 번째 범주는 정신적 무력감 또는 기억이나 집중의 어려움을 느끼는 둔화와 같은 사고의 문제입니다. 세 번째 범주는 슬픈 감정 또는 감정 조절 저하와 같은 정서적 증후입니다. 여러분은 더 걱정하거나 짜증을 부릴 수 있습니다. 마지막으로 2 가지 형태로 작용할 수 있는 수면 문제입니다. 졸리거나 잠을 더 자거나 아니면 반대로 느낄 수 있습니다 - 잠들기가 힘들거나 수면이 부족할 수 있습니다. 이 증상들은 즉시 나타날 수도 있고 24-48 시간이 걸릴 수 있습니다. 또한 한 발 물러서서 여러분이 뇌를 사용하여 신체적 또는 인지적으로 더 열심히 일할 때 이런 증상들이 더 악화되는지 궁금해하는 것 또한 중요합니다.

뇌진탕은 초기 단계에는 두려울 수 있기 때문에 더 심각한 문제가 없는지 확인하고 시작하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 두통이나 반복되는 구토, 발작, 팔이나 다리에 힘이 빠짐과 같은 비정상적 악화처럼 상황이 갑자기 악화되는 경우 또는 어눌한 발음, 혼돈, 졸음과 같이 정상에서 더 벗어난 것처럼 보이거나 잠에서 깰 수 없는 경우. 이 증상들은 긴급히 평가해야 합니다. 여기서 2 가지 중요한 단어는 갑작스러운 변화입니다. 뇌진탕은 응급실 CT 또는 MRI 스캐너에서 보이지 않지만 이

2017-2018 고등학교 파워포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

검사는 뇌진탕 이외에 뇌 손상의 갑작스러운 악화를 살펴볼 때 유용합니다. 실상에서는 대부분의 뇌진탕의 경우 ER에 가지 않고 관리할 수 있지만 의사와 확인하기 바랍니다.

나는 24시간으로 묶어 뇌진탕을 입은 후 첫 주는 쉬도록 충고합니다. 첫 24시간에는 상태가 더 나빠지거나 좋아질 수 있으며 우리는 주의를 기울이며 두뇌의 휴식에 집중해 봅니다. 이는 스크린을 멀리하고, 쉬고, 운동하지 않고, 충분한 수면을 취하는 것을 의미합니다. 수면은 뇌진탕 회복에 좋습니다. 반복하자면 무릎 부상을 당한 경우 학교나 직장에 갈 수 있지만 뇌진탕은 예외이며 두뇌의 휴식이 필요합니다. 며칠 동안 또는 일주일 동안 쉬어야 합니다. 이것은 많은 시간 같지만 휴식에 대한 보상을 받을 수 있습니다.

회복에 대해 말하자면 부상을 당한 시점에서는 예측하기 어렵습니다. 보통 며칠 또는 몇 주 후 상태가 좋아지지만 몇 달이 걸릴 수도 있습니다. 회복에 좀 더 시간이 걸리고 "더 나은" 방법의 고려가 필요한 몇 가지 요인이 있습니다. 예를 들어, 이전에 뇌진탕을 입었는지요? 특히 최근에 입은 뇌진탕이나 장기간 지속된 뇌진탕이 있는지요? 또는 증상을 유발한 심하지 않은 뇌진탕이 여러 번 있었는지요? 두통 또는 편두통을 동반한 적이 있다면 이는 상태를 더 악화시킬 수 있습니다. 주의력 결핍 과잉 행동 장애 (ADHD), 불안, 우울, 수면 장애, 학습 장애 등과 같은 학습 또는 정신 건강 문제가 있다면 두뇌가 손상을 입었을 경우 해당 문제가 더 제기되거나 제기되지 않을 수 있습니다.

다시 말하지만 두뇌의 자가 복구를 돕는 것과는 다릅니다. 두뇌가 휴대전화기라고 상상해 보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 뇌진탕을 입으면 기본 배터리 수명이 떨어지는 것과 같습니다. 두뇌 회복을 위해 많은 에너지가 필요하기 때문에 100 퍼센트까지 재충전하는 것은 더 어렵습니다. 우리가 정상적으로 모든 활동을 하려 한다면 우리의 에너지는 빨리 고갈되고 우리가 쓰러지게 되면 뇌진탕 후 증상은 악화됩니다.

에너지를 절약하는 한가지 방법은 P로 시작하는 4가지를 사용하는 것입니다. 첫 번째 P는 하루 활동의 우선 순위를 정하는 것입니다 - 가장 중요한 활동에 우리의 제한된 에너지를 사용하는 것이 필요합니다. 두 번째 P는 어떤 활동을 할 예정인지 그리고 언제 할 것인지를 계획하는 것입니다. 에너지가 좀 더 있을 때 어렵거나 중요한 활동을 계획하는 것이 가장 좋습니다. 휴식을 취한 후 또는 많은 활동을 하지 않은 날이나 기분이 가장 좋은 시간에 합니다. 아침이 해당 활동을 하기 좋을 수 있습니다. 세 번째 P는 자신만의 속도를 유지하는 것입니다. 교과서의 모든 장을 읽는 대신에 에너지가 충전될 수 있도록 휴식을 취하며 한 번에 적당한 페이지를 읽도록 노력합니다. 네 번째 P는 여분의 에너지를 사용하지 않는 공간에 머무는 것입니다. 소란하고 방해되는 공간에서는 스트레스를 받고 에너지가 소모됩니다.

P로 시작하는 4가지를 엄두하고 학습 복귀 및 신체 활동 복귀에 대해 이야기를 해봅시다. 이 방법들은 각자의 독특한 상황, 학교 및/또는 의료 전문가에 따라 수정될 수 있지만 훌륭한 출발점입니다.

학교에서는 두뇌를 사용하므로 학생은 서서히 복귀하기를 원합니다. 여기서는 관점이 중요합니다. 우리 각자는 뇌진탕에 대응하는 방법이 다르기 때문에 회복 계획은 일반적이지 않고 개별화가 필요합니다. 때때로 이것은 더 많은 시간이 필요함을 의미하며 학생과 학생의 가족은 점차 개선되고 실패하지 않는 현명한 대응으로 이 점을 살펴보는 것이 중요합니다. 우리는 일반적으로 며칠 동안 학교에 출석하지 않고 집에서 충분한 휴식을 취하는 것으로 시작합니다.

2017-2018 고등학교 파워포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

다음은 집에서 가볍게 걷기, 쉬운 내용 읽기 및 일부 스크린 시청을 통해 인지 활동 및 신체 활동을 조금씩 증진합니다. 계획한 활동 및 일어난 일에 대해 작성한 일지는 도움이 될 수 있습니다. 아무런 증상 없이 30분 동안 작업을 할 수 있다면 30분씩 나누어 숙제와 같은 학교 관련 특정 활동을 시작할 수 있습니다. 증상이 악화되지 않고 학교 관련 활동을 30분 동안 소화할 수 있다면 증상 호전을 위한 휴식을 취하면서 실제 생산성 기대치와 함께 하루 1-3시간 정도 학교로 돌아갈 준비가 된 것입니다. 2-3번의 휴식과 함께 학교 활동을 4-5시간 할 수 있다면 P로 시작하는 4가지에 대한 지원을 받으며 학교로 완전히 복귀하는 것을 고려할 수 있습니다. 이는 추가 도움, 많은 휴식, 하루 시험 수 제한, 원하는 자리 배정 등을 의미합니다. 노력하지 않아도 전혀 증상이 없거나 문제가 없으면 정규 학교 일정 수행을 위해 복귀할 수 있습니다.

이 모든 결과를 얻기 위해서는 직원과 봉사자가 인지하도록 학교와의 연락을 담당하는 사람이 필요하고 운동 증가 및 감소를 측정하고 상태가 나아지도록 지원을 개별화 하는 것이 중요하다고 생각합니다. 이는 가족, 의사, 학교, 코치가 포함된 협력팀 접근 방법의 촉진을 의미합니다. 이것이 바로 교육이며 또한 주의 집중과 미묘한 증상에 반응하고 숙제, 시험, 휴식, 방해가 없는 공간, 자리 배정, 수업 내용 접속, 체육, 놀이터 계획 관련 전략을 논의할 수 있도록 회의에 참석합니다.

증상이 전혀 없이 신체 활동으로의 복귀는 단계 기반 접근법과 비슷하며 의견을 같이 하는 팀이 있는 것이 중요합니다. 1단계는 전혀 활동에 참여하지 않습니다. 2단계는 조깅과 같은 가벼운 유산소 운동을 시도합니다. 증상이 전혀 없이 가벼운 유산소 운동을 할 수 있으면 3단계는 위험이 거의 없는 장소에서 운동을 시작합니다. 스케이트 타기, 축구공 차기, 슛을 성공시키기가 포함되며 일단 혼자 하거나 동반자와 함께 합니다. 이렇게 하면 운동이 좀 더 예측 가능하고 물체 또는 사람에게 부딪힐 확률이 낮습니다. 스스로를 관찰하고 어떻게 하는지를 봅니다. 모든 것이 순조롭고 운동팀으로 복귀하기 원하면 4단계인 “노란색 셔츠”를 입고 연습합니다. 노란색 셔츠는 다른 선수들에게 해당 학생에게 접근할 수 없다는 것을 말합니다. 고강도 운동에서도 증상이 전혀 없으면 5단계로 이동하여 제한없이 연습할 수 있습니다. 우리는 보통 증상을 실제로 검사하기 위해 이 단계를 조금 확장하려고 노력하고 또한 선수가 정상으로 복귀한다는 확신을 갖도록 도와줍니다. 모든 단계가 순조롭게 진행된다면 6단계인 시합 경기로 복귀합니다.

각 단계는 적어도 하루의 시간이 주어져야 하고 수행 정도에 따라 이 과정은 일주일, 한 달 또는 일 년이 걸릴 수 있습니다. 이 모든 것은 시간이 걸리고 좌절할 수 있습니다. 천천히 늦추기는 어려우며 쉽게 낙담하기 쉽습니다. 대화하는 것은 중요합니다. 뇌진탕은 눈으로 확인하기 어려우므로 학생은 학부모, 교사, 코치, 가족, 친구들과 열린 마음으로 대화하는 것이 중요합니다. 사람들은 괜찮다고 간주하기 때문에 본인이 느끼는 감정을 이야기할 필요가 있습니다. 개구리 같은 동물 또는 불안감은 손가락으로 만져볼 수 없습니다. 따라서 굳이 말할 필요는 없지만 느끼고 있는 감정에 대해 분명하고 정직할 필요가 있습니다.

다행히도 우리 환경은 뇌진탕을 점점 더 받아들이고 있습니다. 현실은 뇌진탕을 입은 후 복귀한 사람들을 위해 최상의 방법을 아직도 찾고 있습니다, 자료에 따르면 두뇌의 휴식을 취하지 않고 특히 복귀 준비가 되지 않은 상태에서 재부상을 입은 사람들은 더 악화되는 경향이 있습니다. 우리가 아직도 살펴보고 있는 것은 자신에게 도전하는 것과 과도하게 하는 것 사이의 올바른 균형입니다. 너무 많이 하는 것은 원하지 않지만 또한 너무 적게 하는 것도 원하지 않습니다. 다른 부상도 마찬가지로 문제 유발없이 점차적으로 활동을 증진하는 사람들은 잘하고 있는 것으로 보입니다.

2017-2018 고등학교 과외포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

뇌진탕을 입었다면 자신을 잘 돌보아야 합니다. 두뇌는 여러분의 것입니다. 모든 좋은 것들은 여러분 기억 속에 있으며 그것을 찾아내는 것은 두뇌 속에 있습니다. 긍정적으로 생각하고 여러분을 아끼는 사람과 모든 염려를 나누기 바랍니다. 문제는 함께 해결할 수 있습니다. 여러분의 뛰어난 두뇌를 잘 보호하기 바랍니다. 이야기를 들어주셔서 감사합니다.

슬라이드 3.46 검토

교내에 구성된 뇌진탕 관리팀은 회복 과정의 학생을 지원합니다.

학교 교사 및 교육 지도자는 다시 시작되는 증상의 일반적 유발 요인을 이해해야 합니다.

6 단계의 학습 복귀 과정은 직원 및 뇌진탕 관리팀의 지도 하에 학업량 및 모든 학교 활동의 학생 참여에 관한 결정을 내립니다.

팀의 구성은 치료와 지원의 연속성을 보장할 것을 권장합니다. 다음에 해당되는 사람들이 뇌진탕 관리팀에 포함됩니다: 학생 담당 의사, 운동 코디네이터, 상담 지도 교사, 교사, 학교 심리학자, 학교 간호사, 학부모 및 코치.

학부모, 의사, 학교 직원 및 학생 간의 일관된 내용 및 좋은 소통을 제공하는 것은 이 지원 노력의 기능에 필요한 요소가 되어야 합니다.

퀴즈 3 을 보도록 준비합니다.

슬라이드 3.47 퀴즈 3

[3 부 끝]

[4 부 시작]

슬라이드 4.48 경기 복귀 규약

사고를 당한 당일에는 경기로 복귀할 수 없습니다!! 운동선수는 경기 복귀 전에 다음 기준을 충족해야 합니다:

1. 휴식 및 신체적 노력을 취할 때 증상이 전혀 없어야 합니다.
2. ImPACT 사후 부상 평가에서 정상 범위로 돌아와야 합니다.
3. 뇌진탕 평가 훈련을 수료한 면허 있는 의료 제공자로부터 승인받습니다.

마지막으로 운동선수가 의사로부터 승인받는 것은 경기 복귀 (RTP) 진행을 시작하기 위해 학교 운동 트레이너의 보살핌을 받도록 허락하는 것입니다.

슬라이드 4.49 운동선수의 경기 복귀 절차를 시작하도록 허락하는 사람은 누구인가요?

운동선수는 의사, 신경 심리학자, 주치의, 정골 의사, 전문 간호사, 의사 보조 및 공인 운동 트레이너로부터 경기 복귀 절차 시작을 허락받을 수 있습니다.

경기 복귀 절차 시작을 허락할 수 없는 사람은 응급실 의사, 중환자실 의사, 척추신경의, 물리 치료사입니다.

슬라이드 4.50 경기 복귀 절차

경기 복귀 절차는 운동으로 복귀하기 위한 운동선수의 준비를 평가하는 일련의 단계입니다. 각 단계는 완료하는데 대략 24 시간이 걸립니다. 평균적으로 전체 재활 규약을 통해 절차를 진행하려면 최소 1 주일이 소요됩니다. 운동선수가 해당 단계 동안 사후 뇌진탕 증상을 경험했다면 운동선수는 이전 단계로 다시 돌아가고 24 시간 후에 절차를 재개합니다. 근력 훈련은 4 단계 절차까지 허용되지 않습니다. 단계를 통한 절차는 운동 트레이너의 감독 하에 이루어져야 합니다. 1 단계는 증상이 없어지기 시작하면 시작할 수 있습니다. 학습 복귀 (RTL) 6 단계는 경기 복귀 2 단계로 넘어오기 전에 완료해야 합니다.

다음 슬라이드는 학습 복귀와 경기 복귀 절차가 어떻게 서로 연관이 있는지를 보여줄 것입니다.

슬라이드 4.51 학습 복귀 및 경기 복귀 절차 개요

사고를 당한 당일에는 경기로 복귀할 수 없습니다!! 운동선수는 경기 복귀 전에 다음 기준을 충족해야 합니다:

1. 1 단계를 시작할 때 휴식과 신체적 노력을 취할 시 미세한 증상이 있어야 합니다. 증상이 악화되면 1 단계를 중단합니다. 6 단계 완료를 위해 운동선수는 어떤 증상도 없어야 합니다.
2. ImPACT 사후 부상 평가에서 선수의 ImPACT 기준치로 돌아와야 합니다.
3. 뇌진탕 평가 훈련을 수료한 면허 있는 의료 전문가로부터 승인을 받습니다.
4. 운동선수는 상급 수준의 경기 복귀 2 단계 이전에 학업 복귀를 완료해야 합니다.
5. 운동선수는 경기로 돌아가기 전에 모든 경기 복귀 단계를 완료해야 합니다.

마지막으로 운동선수가 의사로부터 승인받는 것은 경기 복귀 (RTP) 절차를 시작하기 위해 학교 운동 트레이너의 보살핌을 받도록 허락하는 것입니다.

슬라이드 4.52 경기 복귀 (RTP) 절차

뇌진탕 경험이 있는 운동선수는 일반적으로 더 서서히 진행하고 더 보수적 방식으로 치료합니다. 접촉이 거의 없거나 전혀 없는 운동 종목은 충분한 접촉 연습 단계가 필요하지 않기 때문에 접촉이 심한 운동보다 더 빨리 경기로 복귀할 수 있습니다. 접촉이 심한 운동에 참여하는 운동선수는 본인 및 동료의 전반적 안전에 영향을 미칠 수 있는 운동의 접촉 단계로 인해 더 서서히 진행하며 단계를 밟을 수 있습니다.

슬라이드 4.53 검토

검토하기:

- 머리 부상 후 임무 완수 또는 집중과 같은 일상 기능에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 할당된 학교 과제 완수에 대한 학생 능력이 발휘되지 않을 수 있습니다.
- 학생이 머리 부상으로 고통받으면 학부모는 학교 및 학교에서 후원하는 활동에서 학생을 제외시켜야 합니다.
- 학부모와 모든 교직원 간의 소통은 학생의 회복에 중요합니다.

슬라이드 4.54 회복을 위한 PWCS 책무

학교기관의 주 목표는 뇌진탕을 입은 학생 및 학생 운동선수가 적합하게 진단받고 적절한 치료의 시간을 부여받고 회복 기간 동안 가정 및 학교에서 포괄적 지원을 하는 것입니다.

슬라이드 4.55 가정으로 보내는 내용

뇌진탕 증후/증상을 잘 알면 학생 운동선수의 건강 및 복지에 중요한 역할을 할 수 있습니다. 운동선수 상태가 악화되거나 척추 부상이 의심된다면 의료 전문가에게 보냅니다. 학업 지원은 회복의 열쇠이며 모든 뇌진탕은 개별적으로 다루어야 한다는 것을 명심합니다.

슬라이드 4.56 운동선수들은 기억하기 바랍니다!

부상을 숨기지 않고 보고하며 회복은 시간이 걸립니다.

동료가 뇌진탕을 입었다고 의심된다면 코치와 운동 트레이너에게 즉시 보고합니다. 동료의 생명을 구할 수 있습니다.

전체 시즌을 놓치는 것보다 한 경기를 잃어버리는 것이 더 낫습니다!

슬라이드 4.57 뇌진탕에 관한 추가 정보는 어디서 얻을 수 있나요?

뇌진탕에 대한 추가 정보는 PWCS의 다음 자원을 확인하기 바랍니다:

PWCS 웹사이트

각 학교 웹사이트

각 학교 운동부 웹페이지

운동 훈련 웹페이지

2017-2018 고등학교 파워포인트 슬라이드 참조 내용 및 연계 번호

슬라이드 4.58 추가 자원

학생 및 학부모는 뇌진탕 부상에 대해 더 많은 지식을 습득하도록 권장합니다. 다음은 참조 목록입니다.

슬라이드 4.59 참조

마지막 퀴즈를 보도록 준비합니다. 마지막 퀴즈에서 이 훈련을 마친 것을 증명하는 수료증을 프린트할 수 있습니다. 2장의 사본을 프린트합니다. 1장의 사본은 기록을 위해 여러분이 보관하고 다른 1장은 학생이 운동 코치 또는 책임자에게 제출해야 합니다. 수료증을 프린트하고 제출하는 것은 학생의 책임입니다.

슬라이드 4.60 퀴즈 4

[4 부 끝]

[고등학교 뇌진탕 훈련 끝]