



すこやか

豊田南中学校保健だより
令和3年 9月 2日

けがを予防しよう

★この後、どんなけがが起こると考えられるでしょうか。

そのけがを防ぐためにどう行動したらよいでしょうか。

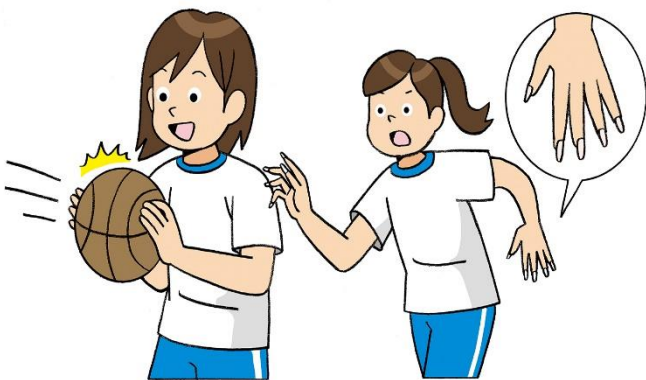
①



起こり得るけが

けがを防ぐための行動

②



起こり得るけが

けがを防ぐための行動

けがを予防するためには・・・

「この後どうなるか」を予測し、行動を判断する力を高めることが大切です。

★けがの予防に大切な「睡眠・食事・運動」

栄養バランスのとれた食事

骨や筋肉などが強くなります。脳へのエネルギーが補給されて集中力や判断力が高まります。

十分な睡眠

骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。脳と体の疲れが取れて、集中力や判断力が高まります。



適度な運動

体が鍛えられて強くなります。いろいろな動きができるようになり、反応がよくなりとっさの判断ですぐに体を動かせるようになります。

・・・ストレスとけがの関係・・・

心理的なストレスは、スポーツ中の注意力を散漫にします。また、筋の緊張を高めるので動作がぎこちなくなってしまう、けがをしやすくなります。

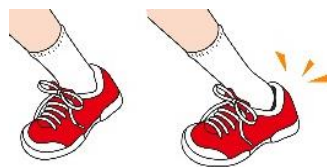
★爪の伸び過ぎに注意しましょう

爪は指先を守り、力を入れる時の支えになるなどの役割があります。しかし長く伸び過ぎていると、爪が割れてけがをしたり、友達をひっかいてけがをさせてしまったりします。こまめにチェックをして、伸びていたらすぐに切るようにしましょう。



★自分の足に合った靴をはきましょう

小さい靴は、指が痛くなったり靴ずれを起こしたりします。大きい靴も、靴の中で足が動いてしまい、靴ずれを起こしたり、ねんざをしやすくなったり、急に脱げて思わぬけがをしたりします。自分の足に合った靴をしっかりと履きましょう。



★運動のし過ぎによる「スポーツ障害」に注意しましょう

成長期の骨や関節は成人と違って構造的に弱く、強いけん引力、圧迫力が繰り返し働くと、傷ついたり変形したりして障害が生じやすくなります。

～予防のために～

- 体格や成長段階に応じた、適度な練習を行いましょう。
- ウォームアップ・クールダウンをしっかりと行いましょう。
- 自分に合ったシューズや用具を使用しましょう。
- 痛みや動きにくさ、違和感があれば、早めに受診しましょう。

