

# 9月のほけんだより **スポーツ** 編

新人戦が始まります。一生懸命練習をしていて、無理をしてしまうと、けがにつながります。自分の体の調子は、ほかの人にはわかりません。無理な時は、休むことも大切な決断です。けがのないよう気をつけましょう。

## 保健室からのお知らせ

学校生活の中でけがをして病院へ通院した生徒は、スポーツ振興センターの申請対象になります。保健室まで連絡をください。



## スポーツ障害を防ごう

### スポーツ障害とは

スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる(=使い過ぎる)ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

### 野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ **野球**

こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

### ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ **バスケットボール、バレーボール**

こんな症状 膝の前面が痛む

### シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ **陸上、サッカー**

こんな症状 すねの内側が痛む

### 野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ **野球、テニス、バレーボール**

こんな症状 腕を上げようとするとき肩が痛む

### 腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ **バスケットボール、バレーボール、水泳**

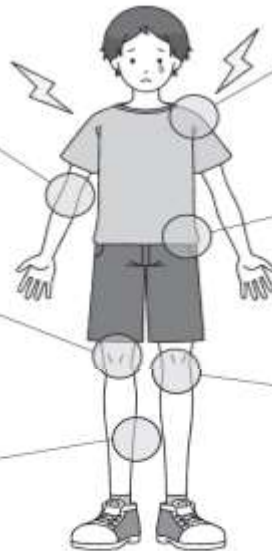
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

### オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ **サッカー**

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む



## 予防のカギは **ウォームアップ** & **クールダウン**

down ↓



### ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

### クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。



## もしも痛みを感じたら…

### まずは **応急手当**

- すぐにプレーを中断し、安静にする
- 患部を固定し、冷やす

### 運動方法を見直そう!

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

## 痛みをガマンすると、復帰が遅れることも…

「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」—。そう思って痛みをガマンしていると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。

