

気をつけよう！

スポーツによるケガ

適度な運動は私たちの健康を維持し、向上させます。しかし過度な練習や無理なトレーニングなどによって、健康が損なわれる場合があります。体が成長過程にある中学生の場合、後遺症になる可能性もあり、とくに注意が必要です。



P04_1

スポーツ外傷とスポーツ障害

ケガは「外傷」と「障害」の2つに分けられます。

ケガ

外傷

● 原因は転倒や打撲などが多い。
一瞬の強い外からの力によって起こる。骨折・脱臼、じん帯や筋肉の断裂など。



障害

● 原因は練習のやり過ぎ、同じ動作のくり返しなどが多い。
長期にわたってくり返される外からの力や、慢性的な負担や疲労によって起こる。



P04_2

スポーツ障害 予防のポイント

スポーツ障害を予防し、心と体を豊かに育むような
スポーツライフを送りましょう。

やり過ぎに気をつけて、
同じ動作はくり返さない
ようにしましょう。

自分の練習を
見直してみよう！

いろいろなスポーツを行っ
て、ひとつの部位だけに負担
をかけないようにしよう。

成長期には、同じ年齢でも成長に5歳程度
の差がでることもあります。あせって無理を
せず、自分の成長に合った練習をしよう。

そのとき、そのときの結果だけで一喜一憂
せずに、長期的な展望と目標をもって練習
しよう。

けがをしたとき、どうする？

	きりきず 切り傷	すりきず すり傷	つゆび 突き指	だぼくうちみ 打撲・打ち身
けがの種類 しごめい				
こんなときに注意 ちやうい	ハサミや彫刻刀など、 はものつかかつぼう 刃物を使う活動	野球や陸上など、 グラウンドでの スポーツ	バレーボール、 バスケットボール などの球技	すべての スポーツ中、 やすじかん 休み時間など
けがをしたら	みずあらせい 水で洗い、清けつな ハンカチなどで傷口 を押しさえる	みずあらせい 水で洗い、 よごお 汚れを落とす	ひっぱったり、も んだりしない	むやみに さわらない
自分で判断しないで、保健室に行きましょう				

保健室に来る前に

いつ、どこで、どのようにしてけがをしたのか、
説明できるように思い出しておきましょう。

P06_1

打撲の処置

転倒したり、物に強くぶついたりして、皮下組織や皮膚などに損傷を受けた状態を打撲といいます。

症状は？

皮下出血、はれ、痛みなど。通常、痛みは長続きせず、
長くても1週間以内におさまります。

早く治すポイント

普通の打撲は、2～3日が痛みのなくなる目安。

患部を冷やし、
内出血による
はれを防ぐ。



はれが引き、冷やしても気持ちよいく感じなくなったら温める。

打撲と骨折の見分け方

骨折の場合、軽く動かしたり触れるだけで激痛を感じます。



打撲は青く、
骨折は赤く
はれあがります。

患部に近い骨を軽く
たたいてみて、痛みが
響くようなら骨折です。

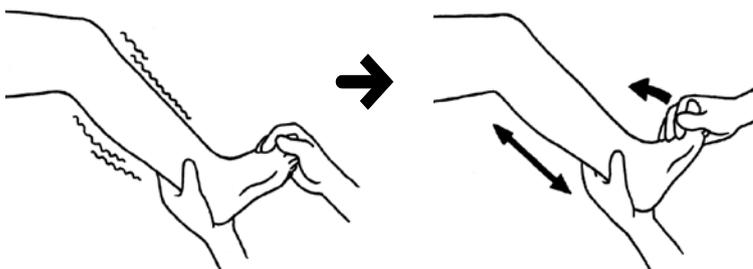


P06_2

あし おう きゅう しょ ち 足がつったときの応急処置

泳いでいるときや走っているとき、突然ふくらはぎや足、足の指先などがつることがあります。足がつったときは、落ちついて対処するようにしましょう。

1



つったほうの足をにぎって、足の先をそるようにしてゆっくり引っばります。ふくらはぎが伸びた状態になるので、しばらくそのままの状態です。痛みがやわらぐのを待ちます。

*自分でやるのがむずかしい場合は、他の人にやってもらいましょう。

2



つった部分を押したりもんだりして、しばらく休ませます。お湯で温めるのもいいでしょう。

もしも、海やプールで足がつったら…

- あわてずに、海の浅いところやプールサイドまで移動します。移動するのがむずかしい場合は、だれかに体を支えてもらいましょう。
- 上と同じ方法で、つった足の筋肉を伸ばします。つりがおさまったら水からあがり、足をよくマッサージしましょう。



！準備運動を忘れずに！

泳ぐ前には十分に準備運動をして、筋肉をほぐしておきましょう。

