

秋らしく涼しい風を感じられる季節になりました。生徒の皆さん、体調はいかがでしょう？夏休み中にだらけた生活を送ってしまった人は、早く日常生活になじめるように生活習慣を整えましょう。

9月の保健目標：けがの予防に努めよう



痛みは体からのSOS！スポーツ障害のサイン

スポーツで一定の個所を使いすぎたり謝ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる場合があります。これをスポーツ障害と言います。

成長期にある皆さんは、骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろい個所があるため、特に起こりやすいのです。早期発見・早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。

投球時・投球後にひじが痛む ①

野球肘.....

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ

- 野球（特に投手）
- テニス など

正しい
対応

投球を止めて安静にする

悪化すると... 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



運動時や運動後に膝が痛い ①

ジャンパー膝.....

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ

- バレーボール ●バスケットボール
- サッカー など

正しい
対応

強い痛みがあるときは患部を休める。
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると... 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



膝の下が出っ張ってきて痛む ①

オスグッド・シュラッター病.....

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ

- 陸上 ●サッカー ●バレーボール
- バスケットボール ●バドミントン など

正しい
対応

スポーツを控えて安静にする。
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると... 裂離骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



すねの内側が痛い ①

シンスプリント.....

すねの内側に鈍い痛みが出ます。

⚠️ 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ

- 陸上 ●サッカー ●バスケットボール など

正しい
対応

痛みに応じて
運動の種類や強度を調整する

悪化すると... 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



もうすぐ新人戦ですね。新人戦の間際になってから、あるいは試合の最中に怪我をしたら大変です。体に少しでも違和感がある場合は、保護者や顧問の先生に相談し、病院を受診したり大会当日までの練習メニューを無理の無いように変更してもらったりしましょう。