



もしもの時に必要な手当て

どんなに準備体操をして予防していても、ケガをすることはあります。特に今年は新型コロナウイルスによる自粛生活の影響で運動不足が続いていた人も多く、ケガをしやすくなっています。中学生に起こりやすいケガに「ねんざ・つき指」「前十字じん帯損傷」「脱臼」があります。それぞれのケガの特徴や、ケガをしたときにできることを学んでおきましょう。



	どんなケガ?	必要な手当て
ねんざ・つき指	<p>足首や指をひねった時に起きるのが「ねんざ」と「つき指」です。関節に力が加わることで起こります。関節と関節をつなぐ「じん帯」が伸びてゆるむか、一部が断裂しています。</p> <p>足首を“ぐにっ”とひねっちゃった!</p>	<p>まず安静にして、すぐに痛みのある部分を冷やします。冷やしすぎると凍傷になることもあるので、保冷材を直接当てるのではなく、タオル等を挟みましょう。そして患部を心臓より高くし、保冷剤で軽く圧迫すると大きく腫れず、ケガが早く治ります。</p> <p>この手当てを「RICE処置」と言います。</p> <p>Rest Icing Compression Elevation</p>
前十字じん帯損傷	<p>ヒザのケガです。太ももの骨（大腿骨）・すねの骨（脛骨）は、4つのじん帯でつながっています。そのうちの1つが「前十字じん帯」です。ヒザをひねるようにして転んだ時に、じん帯が伸びて緩むか断裂します。</p>	<p>ケガをした当日を含め、2～3日は15分程度のアイシングを繰り返し行い、安静にすることで少しずつ痛みはひいていきます。しかし切れたじん帯が自然に元に戻ることはないため、医師と相談しながら治療をしていく必要があります。運動前に太ももを中心にゆっくりとストレッチすると、ヒザのケガを予防できます。</p> <p>あれ!?ヒザが“ガクッ”と抜けたような気が…</p>
脱臼	<p>肩やひじの関節で起こることが多いケガです。骨と骨がずれることで生じます。動かせないほどの痛みがあり、関節が外れる感じや、外れた音が聞こえる場合もあります。</p>	<p>「脱臼かも」と思ったら包帯や三角巾で固定し、できるだけ早く受診します。自分で元に戻そうとするのは絶対NG。筋肉や神経を傷つける場合があります。</p> <p>10代で脱臼をすると、80～90%は再発すると言われています。最初の脱臼できちんと診察を受け、治るまでしっかり固定しましょう。</p>

※応急処置後も痛みが続く場合や、さらに痛みが増す場合は、医療機関を受診してください。

スポーツで起こりやすいケガ

部活動やクラブチーム等で毎日同じ競技の練習を続けている人に起こりやすいケガです。スポーツの種目の特性上、身体の一部に過度な負担がかかることで痛みが生じます。身体に負担がかからないよう練習の前後にストレッチをし、バランスよくトレーニングをすることで痛みを予防できます。気になる痛みがあるときは無理をせず、身体の調子と相談して練習しましょう。



投球時・投球後にひじが痛む

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 (例)

- 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。

腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症 ……………

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ (例)

- 野球●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 急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟 (腰痛予防)

悪化すると… 骨と骨がすれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。

膝の下が出っ張ってきて痛む

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 (例)

- 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。

運動時や運動後に膝が痛い

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 (例)

- 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。



視力検査の結果が心配です

2学期が始まり、全学年の身体計測が終わりました。例年以上に視力検査の結果が悪くなっていたことが気がかりです。身体計測中も「視力が悪くなっている…」と落ち込んでいる声がたくさん聞こえました。また測定中、目をぎゅーっと細めて一生懸命、なんとか正解しようと頑張っている人もいました。自粛中の生活習慣の影響かはわかりませんが、四中生の多くの人の視力が下がっていることは確かです。メガネの度数が合っていない人(メガネを掛けても両目が「D判定」の人)もいました。「教室にいても黒板が見えないのでは…?」と心配になっています。見えづらいまま過ごしていると、肩こりや頭痛が起こりやすくなります。ピンク色の視力検査のお知らせを受け取った人は早めに眼科に行きましょう。

すでに受診された方はお知らせを切り取って学校に提出してください。