勝田工業高校

# 保健だより



１０月

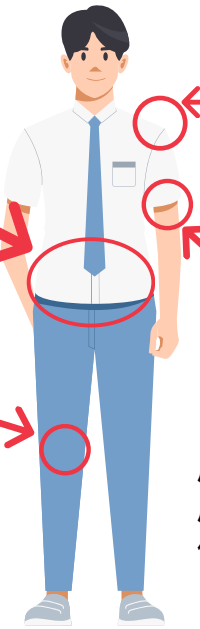
R8.10月1日

## 成長期に起こりやすいスポーツ障害

スポーツ障害とは、スポーツを継続的に行い、体の特定の部位を使い続けて負担をかけることにより起こる障害のことを言います。

**脊椎分離症**
バレーボール・野球・水泳・柔道などで起こる。
症状：腰の痛み

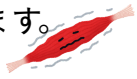
**オスグッド病**
サッカー・バスケットボール・バドミントンなどで起こる。
症状：膝の下の部分の痛みや腫れ



**野球肩**
野球（特にピッチャー）バレーボール・テニスなどで起こる。
症状：肩の痛み

**野球肘**
野球（特にピッチャー）・テニス・体操・卓球などで起こる。
症状：肘の痛み

成長期の骨の急激な成長に対して、筋肉の成長が追いつかないため、筋肉の柔軟性が低下し、障害が起こりやすくなります。



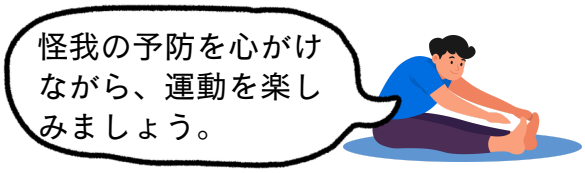
## 対処方法



①冷やす
・練習の直後に冷やす。
15分程度
※冷やし過ぎには注意！
タオルを挟みましょう。

②負担をかけない
・同じ動作を繰り返す練習を避けることが大切。

対処しても痛みや腫れが改善しない時は整形外科やスポーツ整形外科を受診しましょう。




筋肉の柔軟性を高めるストレッチ
ジャックナイフストレッチ



①足首をもってしゃがむ。



②胸を太ももにつけたまま、膝をゆっくり伸ばしていく。

前後にゆらゆらするとさらに効果的



③最も膝を伸ばせるところで止まる。無理すると逆に痛めるので少しずつやりましょう。

←日本臨床整形外科学会
ストレッチ・体操の例

## 「マダニ」に注意



過ごしやすい気候になり、自然の中で過ごすこともあるかもしれません。マダニは草むらややぶ、河川敷、民家の裏山や裏庭、あぜ道などさまざまな場所に潜んでいます。マダニに刺されると、感染症を引き起こすことがあります。

＜対策＞

- 長袖・長ズボンを着用し、肌の露出を減らす。服や体にダニがついていないか確認する。

※もし肌に噛みついているマダニを見つけた場合は、絶対に引っ張って取ろうとせず、そのまま皮膚科などの医療機関を受診してください。