

スポーツと安全



スポーツは子どもの体とこころを健康に保つために欠かせないものです。しかしスポーツを安全に行うためには気をつけなければならないことがあります。一般的に相手と接触するスポーツの方がケガの危険性が高くなりますが、どんなスポーツでもケガを負う危険性があります。脳しんとうは頭や首が相手や用具(ボールなど)、地面にぶつかることで起こります。靭帯や筋肉を痛めるケガが最も多く、骨折も起こり得ます。特に成長期を迎えている子どもは骨折の危険性が高いとされています。

応急処置のポイント

応急処置は外傷部位・種類によって変わります。

最も多いねんざなどの
応急処置の基本は

RICE

安静

R

Rest

冷却

I

Ice

圧迫

C

Compression

挙上

E

Elevation

スポーツを行う際には、**応急処置用の氷・ビニル袋**などを常備しましょう。



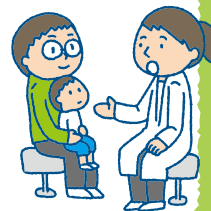
家庭での事故(傷害)予防のポイント

- 正しいサイズ、用途に合った防具を着けましょう
(ヘルメット、マウスピース、各種プロテクター、目の防護具など)
- スポーツを行う前と後には必ず入念なストレッチを行いましょ
- 正しい技術を学んだ上でスポーツを行いましょ
- 休息をきちんと取りましょ
- 一年間のシーズンの中で2ヶ月間の休息を設けることで、やり過ぎに伴うケガを防ぐことができます
- 危険なプレーは行わないようにしましょう。(例：野球でのヘッドスライディングなど)
- もし痛みを感じたらすぐにプレーを中断しましょ



熱射病や熱中症などを防ぐために、以下のことを心がけましょ

- プレーの前、最中、後に十分な水分補給を行いましょ
- 夏場のシーズンに入ったら、2週間程度かけてゆっくりと運動量を増やして暑さと湿度に慣れるようにしましょ
- 体に不調を感じたらすぐにプレーを中断しましょ
- 軽くて風通しの良い衣服を着用しましょ
- 雷が鳴り始めたらすぐにプレーを中断しましょ
- プレーを行う場所が安全であることをプレー前に確認しましょ
- 新しくスポーツを始める前には医療機関を受診し、安全にスポーツが行えることを確認しましょ
- 特に喘息などの基礎疾患や突然死などの家族歴をもっている場合は必ず受診しましょ
- 学校の運動器検診を受けるようにしましょ



実際にあった事例 整地用グラウンドレーキ(トンボ)による内臓損傷 Injury Alert(傷害速報)No.72

14歳男の子がトンボをお腹で押し、走ってグラウンド整備をしていたところ、転倒しトンボの柄で腹部を強打した。十二指腸を損傷し、緊急開腹手術となった。本来トンボは歩きながら引いて使用するものであり、用具を正しく使わなかったことが事故の一因であったと思われる。

主治医からの ひとこと