

保健だより



令和4年9月29日
練馬区立旭丘中学校
保健室

「けがの予防と対処」

9月21日(水)に学校保健委員会を行いました。今年度のテーマは、「中学生に多いけがの予防と対処」です。講師として、えこだ駅前 山田整形外科の山田大樹先生にお越しいただきました。講演の中では、主に「腰椎分離症」と「足関節捻挫」についてのお話がありました。それぞれのけがの予防のためのストレッチを紹介します。



腰椎分離症

野球、テニス、サッカー、バレーボールのように、打つ・蹴る・アタックなどの腰をひねる動作や反る動作が多いスポーツでの発症が多いです。

予防のために・・・

ジャックナイフ・ストレッチ

- ① しゃがんだ状態で足首を持つ。
- ② 太ももと胸は付けた状態のまま、膝を伸ばしていく。
- ③ ①、②を繰り返す。

インバーテッド・ハムストリング

- ① 腕をT字になるように横に伸ばす。
- ② 片足立ちの状態で体を前に倒す。
- ③ 片方の足は、真っ直ぐ後ろに伸ばす。
※背中が丸くならないように注意。
- ④ ①～③を繰り返す。

足関節捻挫

足首の捻挫は、中学生でも非常に多いけがの1つです。足首が硬いと、けがをしやすいため、予防のためには足首を柔らかくするためのストレッチが大切です。膝を伸ばした状態で足首をどこまで反らすことができるかを見ると、足首の硬さが分かります(足首が硬い人は90度以上反らすことができません)。

予防のために・・・

コンビネーション・カーフ

- ① 立った状態でスタート。
- ② しゃがんだ後に、かかとを上げ、爪先だけ地面に着いている状態にする。
- ③ ②の状態のまま、膝を伸ばし、爪先立ちになる。
- ④ ①～④を繰り返す。