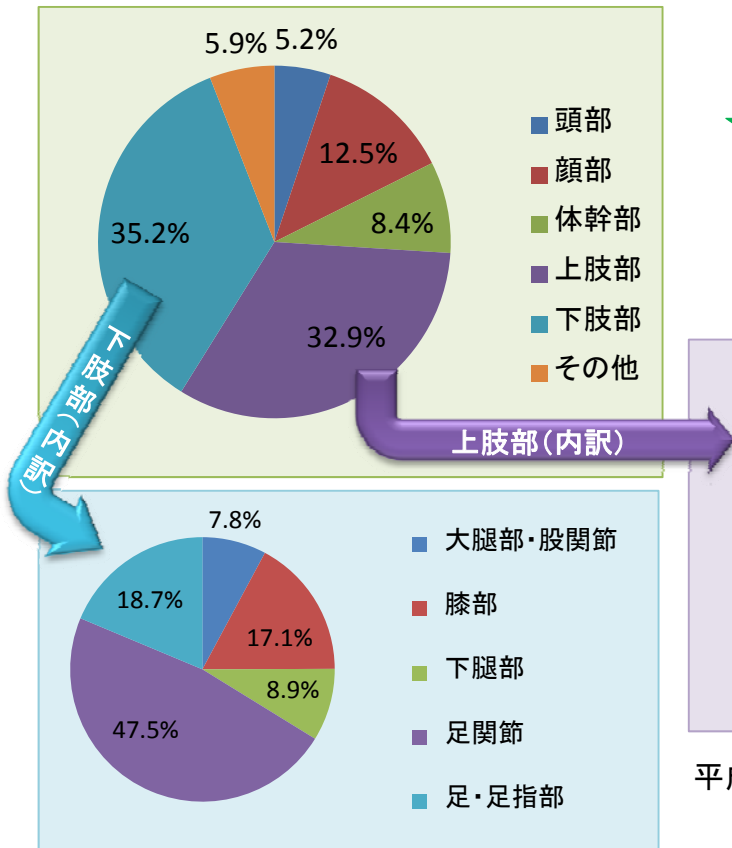


# こんなけがが多いよ！（中学生編）

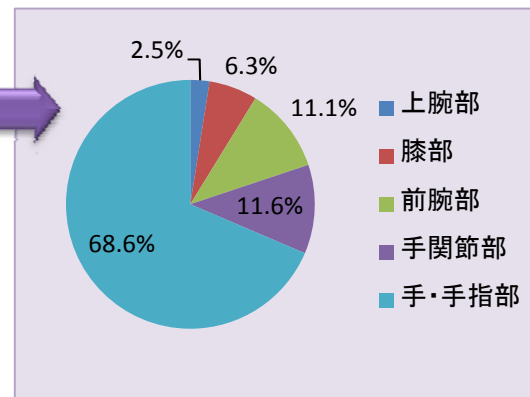
## ★上肢部・下肢部のけがが多い！

中学生の場合、身体の部位別にけがの割合をみると、下肢部が35%と一番多く、上肢部が33%となっています。



## ★手・手指部と足関節のけがに注意！

上肢部・下肢部の中を詳しくみると、手・手指部と足関節のけがの割合が特に多くなっています。



平成22年度災害共済給付データより

中学生になると、部活動など運動を行う機会が増えることなどが考えられます。

# ここに注意しよう！



## 正しい技術を身につけよう！

ボールの取り方など、正しい技術を身につけることでけがの予防につながります。

【事例】 野球部活動中に野球のノックを受けていた。転がってきたボールの捕球の仕方が悪かったため、右手に直接ボールが当たり、指を負傷した。



## 運動場や用具の管理に気をつけよう！

練習前にグラウンドやコート整備、用具の管理を行うことで、けがを防ぐことができます。

【事例】 ソフトテニス部活動終了時に、コートの防球ネットを片付けていたところ、倒れたネットの枠が右足のつま先にあたり、痛めた。



## 落ち着いた行動を心がけよう！

試合中は熱くなることもありますが、相手のことを尊重し、フェアプレーを心がけましょう。

【事例】 野球部の活動中、同じ部の生徒と口論からけんかになった。本生徒は相手生徒の左目横を殴り、本生徒は右目を殴られ負傷した。

