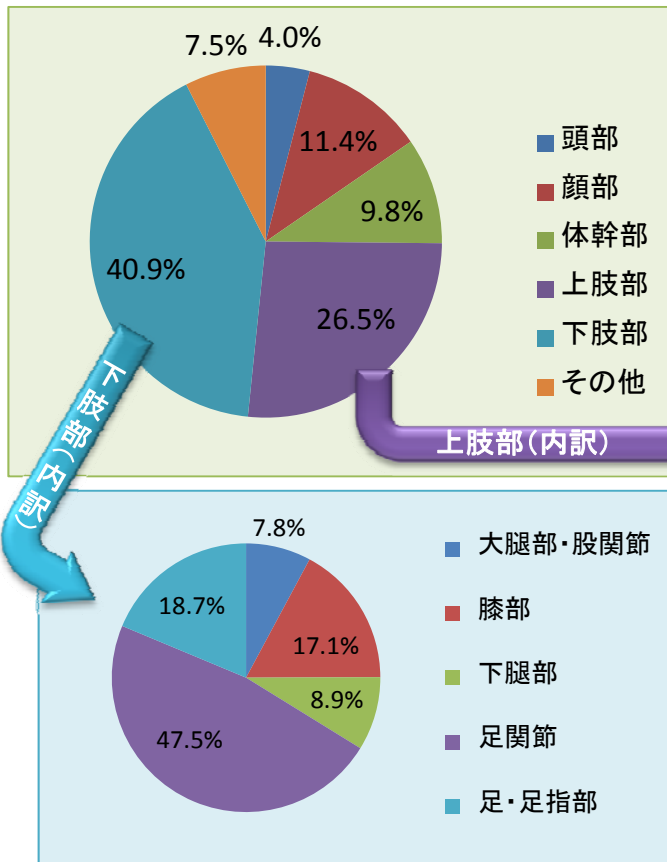


こんなけがが多いよ！（高校生編）

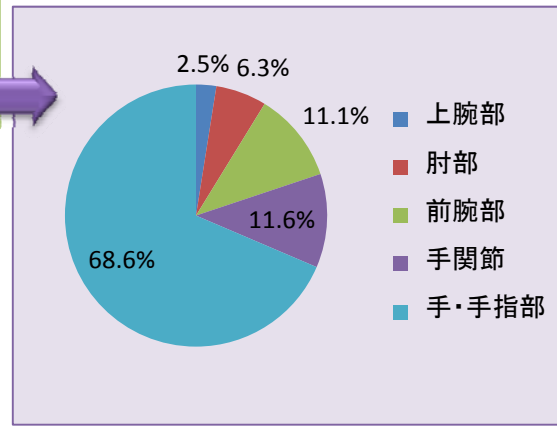
★上肢部・下肢部のけがが多い！

高校生の場合、身体の部位別にけがの割合をみると、下肢部が40.9%と一番多く、上肢部が26.5%となっています。



★手・手指部と足関節のけがに注意！

上肢部・下肢部の中でも、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。



高校生になると部活動では、より専門的に激しい競技を行います。

正しい知識・技術を身につけることで、けがを予防しましょう。

平成22年度災害共済給付データより

ここに注意しよう！



体調管理を心がけましょう！

自分で体調や身体の痛みを把握し管理することで、大きなけがを予防できます。

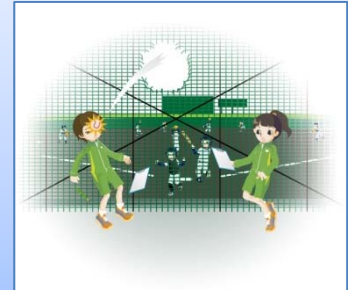
【事例】 野球部活動で試合中、投手として投げていたところ、左肘・左肩に激痛を感じた。今までも持続的に左手の肘・肩に痛みはあったものの、練習に参加していた。



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を整備、用具の管理を行いましょう。用具は周りを良く見て正しく使用しましょう。

【事例】 野球部活動で他部員のピッチング練習中、投げたボールがネットに空いていた小さな穴を通過し、ネット裏を歩いていた生徒の右目に当たった。



周りの状況をよく見ましょう！

周りを良く見て行動することで、けがを防ぐとともに、他人のけがも防ぐことにつながります。

【事例】 野球部活動の素振りの練習の時間に他生徒の振ったバットが顔にあたり、右目を損傷した。

