

京安全通信～安全な学校生活を目指して～

其の二「事故・ケガの未然防止について」

京都市教育委員会事務局 体育健康教育室
京都市立中学校教育研究会 安全教育部会

新しい学校・新しい学級に慣れてきたでしょうか。皆さんにとっては、友達も増え、学校生活が楽しく感じられる頃だと思います。さて、そんな時期だからこそ、事故やケガの防止について、以下の内容を確認し、安全・安心な学校生活が送れるようにしましょう。特に部活動では、新入生も加わることや、春季大会を控え、練習にも熱が入る時期でもありますので、ケガが多くなる時期となります。ケガをしないように、気を付けるようにしましょう。



「体育授業中のケガの防止について」

身体活動を伴う体育授業では、他の教科に比べてケガをすることが多くなります。

授業のルールやマナーを守って、ケガをしないように気を付けましょう。

また、準備運動・準備体操を充分に行うことも大切です。積極的に行いましょう。



<体育施設に潜む主な危険>

サッカーゴール(ハンドボールゴール)の転倒に注意



ぶら下がったり、少人数で運んだりすると、サッカーゴール(ハンドボールゴール)の転倒や下敷きになり、大ケガにつながる危険性があります。

サッカーゴール(ハンドボールゴール)を運ぶ際は、先生の指示のもとで、多くの人数で声をかけ合って安全に運べるようにしよう。



体育館の管理用通路には上がらない

体育館の管理用通路は立入禁止です。管理用通路にボール等が上がった場合には、先生に伝えるようにしましょう。

管理用通路に
上がっては
いけません!



その他にも、運動場や体育館、体育倉庫内等、体育授業で使用する施設に危険な箇所がないかを確認しておくことが大切です。授業前に事前に確認しておき、ケガの防止に努めましょう。

<運動種目によってケガのリスクが異なる!?>

体育の授業では、様々な種目の運動に触れることになります。各種目によって、ケガのリスクが異なります。それぞれの種目に応じて、ケガをしないように気を付けることが大切です。

各種目におけるケガの主な例<バスケットボール、器械運動(跳び箱)、陸上(短距離走)>

○バスケットボール

- ・突き指や爪のケガ
- ・足首や膝の捻挫等



○器械運動(跳び箱)

- ・肩・首関節等の捻挫等
- ・頭部打撲



○陸上(短距離走)

- ・転倒による擦り傷
- ・肉離れ



※ 頭や口腔内(歯の欠損等)、首をケガした際には、大きなケガにつながる恐れがあります。もし、ケガをしたら、保健室へ行き、養護の先生の指示に従いましょう。

※ 他の教科においても、ケガをするリスクのある活動(理科の実験等)があります。

それぞれの教科の先生の指示に従って、安全に学習ができるようにしましょう。



「休み時間におけるケガの防止について」

休み時間中もケガをするリスクがあります。みんなが安全・安心に過ごせるように、以下のことに気を付けるようにしましょう。

廊下を走らないようにしよう

廊下を走るのは、危険です。人とぶつかったり、転倒したりする危険があります。自分だけではなく、友達にもケガを負わせてしまうこともあります。急いでいるときも走らず、落ち着いて行動できるようにしましょう。

※ 特に雨の日は床が滑りやすくなっているため、転倒しない
ように注意が必要です。



昼休みもルールを守って安全に過ごそう

学級ポールの使用のきまりや、昼休みの過ごし方に関するきまりなどを守って、安全に過ごせるようにしましょう。



校内に危険箇所がないかを確認しよう

学校内の危険箇所がないかを確認し、もしあれば近づかないようになります。立入禁止の場所などがあれば、立ち入らないようにしましょう。また、校舎内や、運動場、渡り廊下などの通路、その他の箇所等で、もし破損している箇所などがあれば、先生に伝えましょう。



「部活動での安全について」

※ 関連: 安全ノート P.17 「生活の安全 学校生活の安全」

部活動中のケガも例年、多く起こっています。種目によって、ケガの種類や特徴が異なります。それぞれの種目で気を付けるポイントを確認しておき、ケガを未然に防ぐようにしましょう。

人との接触が必須の運動(ラグビー、柔道、剣道等)

タックルを受けて倒れる、もしくは相手に投げられるなどの際に、手を突かないようにすることや、受け身をとること、あごを引き、頭を地面につかないようにすることが重要なポイントです。特に競技を始めたばかりの時期は、このような基本技術を繰り返し練習することが必要です。また、ペアなどの対人で練習する際には、技術や体力、体格に差がある人と練習するとケガをするリスクが高まります。同程度の技術や体力、体格の人と練習するようにしましょう。



ボールを介した接触が起こりうる運動(サッカー、バスケットボール、ハンドボール等)

バスケットボールやハンドボールでは、種目の特性上、人との接触、着地時の転倒、ステップ時、ボールキャッチ時などに事故が起きやすいことが考えられます。また、体育館の壁への衝突や、床が滑って転倒につながる環境に起因する事故も発生しています。サッカーでは、密集地帯での衝突事故、接触による転倒で事故が起きやすく、相手との接触以外にも至近距離でシュートされたボールを受けることによる事故も発生しています。



バットやボール等を使用し、原則接觸が起きにくい運動(野球、ソフトボール、ソフトテニス、バーレーボール、卓球等)

接觸が少ない球技種目では、主にボールや用具の操作に関連した顔面や手指のケガ、反転しての移動や着地等によりバランスを崩すことによる捻挫や骨折、仲間との衝突や深追いによる施設への激突等に留意する必要があります。

ケガをしないように集中して取り組みましょう!



※ 参考: 独立行政法人日本スポーツ振興センター 運動事故防止パンフレット「なくそう!運動部活動の事故」