

保育・こども通信～保護者さま・保育者さまへのお役立ち情報～

GW明けに骨折が増えるワケ—活動量の急増が招く見えにくいリスク—

【こんな事故が起こっています】

午前10時過ぎ、GW明け初日の園庭。年長クラスの子どもたちは「やっと外で遊べる！」と、いつも以上の勢いで鬼ごっこを始めていました。その中でBくんは、久しぶりの全力疾走に身体がついていかず、方向転換した瞬間にバランスを崩して転倒。とっさに手をつこうとしましたが間に合わず、右手首を強打しました。最初は『痛い…』と言いながら泣いていた程度でしたが、徐々に腫れが強くなり、受診した結果、手首の骨折と診断されました。担任からは『連休前なら転ばず踏ん張っていたかもしれない』『今日は朝から転びそうな場面が多かった』という声も聞かれました



何が原因だったのか？なぜこんなことが起きたのか？

GW明けは、子どもの身体と生活リズムがまだ“園モード”に戻り切っていない時期です。連休中は室内で過ごす時間が増え、運動量が落ちている子も少なくありません。そこへ登園再開と同時に、鬼ごっこ・固定遊具・かけっこなど活動量が一気に増えることで、身体のバランス機能や反応速度が追いつかず、転倒リスクが高まります。特に多いのが、『いつも通り動けるつもり』で無理をしてしまうケースです。また、暑さや疲労、睡眠リズムの乱れによる集中力低下も重なり、“普段なら避けられた転倒”が骨折につながる可能性があります。



ではどうすればよいのでしょうか

GW明け直後は、『できて当たり前』ではなく『身体を慣らす期間』として考えることが重要です。外遊びは急に全力で走らせるのではなく、ストレッチ・体操・軽い追いかけ遊びなど段階的に身体を動かす活動から始めましょう。また、『今日は転びやすい』『動きが雑になっている』など、いつもとの違和感を職員間で共有することも大切です。特に鬼ごっこ・固定遊具・走り回る遊びでは、職員配置を厚めにし、“危ない動き”を早めに止められる環境づくりが事故防止につながります。さらに、水分補給や休息時間を意識的に確保し、疲労による注意力低下を防ぐことも必要です。



保護者・保育者が出来る対策3つのポイント！

【保育者ができる具体的な対策3つ】

- ・GW明けは活動量を段階的に増やし、“慣らし運動”を意識する
- ・『今日は転びやすい』『動きが雑』など小さな変化を職員間で共有する
- ・鬼ごっこや固定遊具使用時は見守り位置や職員配置を調整する

【保護者ができる具体的な対策3つ】

- ・連休中も、散歩や公園遊びなどで急激に運動量が落ちないように意識する
- ・登園前に『疲れていない？』『よく眠れた？』など体調を確認する
- ・朝食・水分補給をしっかり行い、生活リズムを整えて登園する

“いつも通り”に見える子どもの小さな変化を見逃さず、一人ひとりの状態に合わせた関わりと環境調整を行っていきましょう。