ほいけんだより

R8 10月 ②



10.30

スポーツ障害を防ぐために…

リトルリーグショルダー

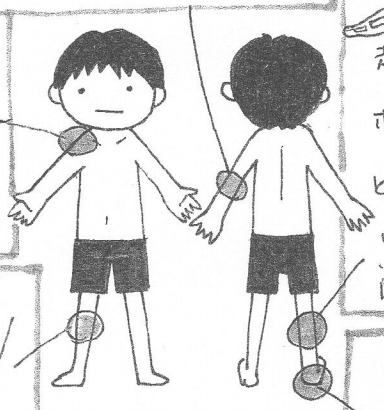
野球、テニス、バレーボールなどの動きで、腕のつけ根（肩に近いところ）の骨に力がかかり、軟骨部分がはがれて開き、痛みが起こります。



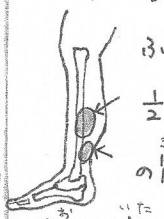
野球ひじ



球を投げるときに肘の骨の一部がはがれて炎症を起こします。



シンスプリント



ふくらはぎの下 1/2～1/3 の内側の筋肉が炎症を起こし、痛みます。バスケットボールや陸上などの走る、とぶなど激しい動きが原因で起こります。



オスグット

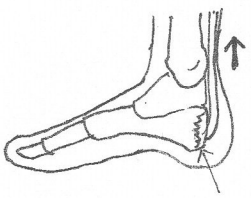


サッカーなどの激しい運動で負担がかかり、ひざの下の骨がはがれて出っ張り、痛みが起こるスポーツ障害です。



しょう骨骨端症

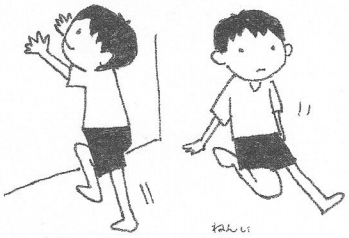
かかとの骨の一部がアキレス腱に引っぱられることで痛みが生じます。



運動の前にはストレッチ！



肩やひじをよくのばす



ももやふくらはぎも念入りに

痛みが出たら、冷やす、休む、受診する!!





こころころころ♥

なかのさん

いろいろなゴールがあります。人それぞれ自分が思う道を、自分が思うように歩いた先にたどり着く、それぞれのゴール。自分だけの目標に向かって、自分なりの努力で立ち向かい、ひとつひとつ達成していくゴール。そうやってみんなは日々成長し、次の目標やゴールに向かってまた努力を重ねて、これからも前進していくのだと思います。それとは別に、「仲間と目指すゴール」というものがあります。仲間の中には、自分より不得意な人がいて、自分よりも能力が高い人もいて、それぞれのやる気や求める完成度もバラバラで、時には一人でゴールを目指した方が断然楽…という場面もあります。それでも意見をぶつけ合い、足りない力を補い合い、一人がみんなのために、みんなが一人のために力を出し合い、一歩一歩進んだ先にたどり着くゴール。チームスポーツや合唱、そしてこの運動会が、まさにそれだと思います。自分一人では起こらなかった苦労や悩みをのり越え、それぞれのベストを尽くし、ひとつのものをつくり上げる。仲間と協力することでたどり着いたゴールには、きっと一人では得られなかった感動や達成感、そして一人では見られなかった景色があるはずです。明日はぜひ、仲間と共にその絶景を楽しんでください。