



夏休みが明けました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。私は旅先で、困っている人に勇気を出して「May I help you?」と人生で初めて声をかけました。片言の英語でも助け合えたり、「How about you?」の一言で会話が続きたりと、知っている言葉が「人とつながるきっかけ」になるワクワクや感動を味わえた夏休みでした。

今みなさんが出会っている言葉や学びも、きっとどこかで誰かとつながったり、自分の世界を広げたりする力になります。まだまだ気温が高い日が続きますが、体調を整えながら、9月をスタートしていきましょう。（養護教諭 小林）



やる気ってどこからくるの？

「やらなきゃ」と思っているのに、なんだかやる気が出ない…。やる気が出るのを待っていたらもうこんな時間…。そんなことはありませんか。実は、やる気は「待っているだけ」では生まれにくいものです。人は「できた!」という経験をすると、脳ではドーパミンなどの神経伝達物質が働き、次の行動への意欲につながることがあります。

やる気はこうして育つ!

① ちょっとやってみる

ハードルを下げて、
最初の一步をふみ出す!

まずは
5分だけ
やってみよう



② 「できた!」を感じる

小さな「できた!」が
自信につながる!



やる気は、
行動しているうちに
生まれてくる!

④ また「できた!」を重ねる

「できた!」のくり返して、
やる気がぐんぐん育つ!



③ もう少しやってみようかな

「自分にもできるかも!」と
やる気がわいてくる!



やる気スイッチを入れるコツ

① まずは始める

「1問だけ」

「5分だけ」でもOK!

② できたことを見つける

「集中できた」など自分の頑張りを認めよう。

③ 環境を整える

机上进行整理する、スマホを別の場所に置くなどして環境を整えよう。

④ 一人で頑張りすぎない

分からないときは、友達や先生、家族などに相談しよう。

やる気が出ないときのセルフチェック



● 睡眠時間は十分にとれているか

● 疲れが残っていないか

● 体調はどうか

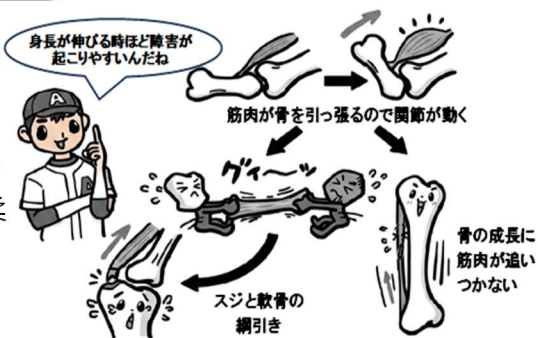
● 心配事を抱えていないか

やらないといけないと分かっているのにやる気が出ない、頑張りたいのに頑張れないときは、なまけていると決めつける前に、今の自分の状態をチェックしてみましょう。もし、変だな、心配だな等、気になる状態が続くときは、一人で抱え込まず、身近な人に話してみてください。



スポーツ外傷・スポーツ障害に注意！

運動中に突然起こるけがを「スポーツ外傷」といい、捻挫や肉離れ、骨折、脱臼^{だっきゅう}などがあります。一方、同じ運動を繰り返すことで体の一部に負担がかかり、痛みなどが出ることを「スポーツ障害」といいます。成長期は骨や筋肉が発達途中です。骨の端には骨が伸びるための柔らかい部分があり、周りの筋肉や軟骨もデリケートです。同じ動作を繰り返して負担がかかると、炎症や痛みにつながる場合があります。



肉離れ

筋肉が急に強く引き伸ばされることで起こる筋肉の損傷や部分的な断裂

症状：突然の激痛、腫れ、内出血。

太ももやふくらはぎに起こりやすい。

原因：筋肉の柔軟性の低下やウォーミングアップ不足など、急に激しい運動をした場合に起こることがある。



野球肩

ボールを投げる動作に伴って肩関節周辺に痛みが起こるスポーツ障害の総称

症状：肩関節に痛みや炎症が起

こる。ボールを投げる時に

痛みが出ることがある。

原因：野球やバレーなど、腕を上げたり振り下ろしたり、運動を繰り返すことによって起こる。



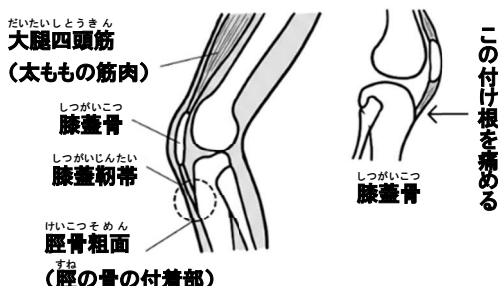
オスグッド病

太ももの前の筋肉が脛の骨の付着部を繰り返し引っ張ることで痛み腫れが起こる

症状：膝の下（数 cm）に痛みや腫れが起こる。

正座や階段の上り下り^{のぼお}で痛みが強くなる。

原因：身長が伸びる時期に、膝の屈伸を繰り返すことによって起こりやすくなる。サッカー、バレー、バスケットなどのスポーツでよく見られる。



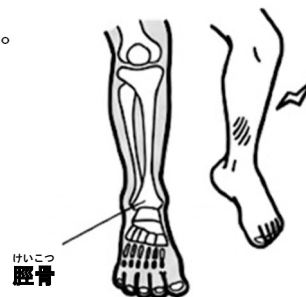
シンスプリント

走る・跳ぶなどの動作を繰り返し、脛の周り^{すね}にある骨膜が炎症を起こす

症状：脛骨の内側から中央にかけて痛む。最初

はランニング中に痛むが、歩行のみであれば痛みは少ないことが多い。押すと痛い。

原因：長時間走る人や急にランニングの練習を続けた人に起こりやすい。土踏まずの様子によっても起こりやすい。



予防と対処

★ウォームアップとクールダウン：運動前に筋肉を温めけがを防ぎ、運動後は筋肉をほぐして疲労を残さないようにしよう。

★運動靴の状態を確認：靴底がすり減った靴やサイズの合わない靴は関節や骨に負担がかかるためやめよう。

★痛みが出たら無理をしない：運動を休み、周りの大人に相談しよう。

