

小学3年生の

ゆうクンは

活発な少年に

成長しました



ちょっと タンマ

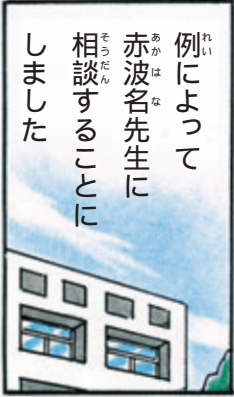
～ 学童期編 ～

第13話 「サッカーチームに入る」

まんが：ラッキー植松

少年サッカーに
入ったんだ!

いいな



例によって
赤波名先生に
相談することに
しました



サッカー
だなんて
ゆうクんに
大丈夫かし
ら……



ボクも
サッカー
やりたい
!!

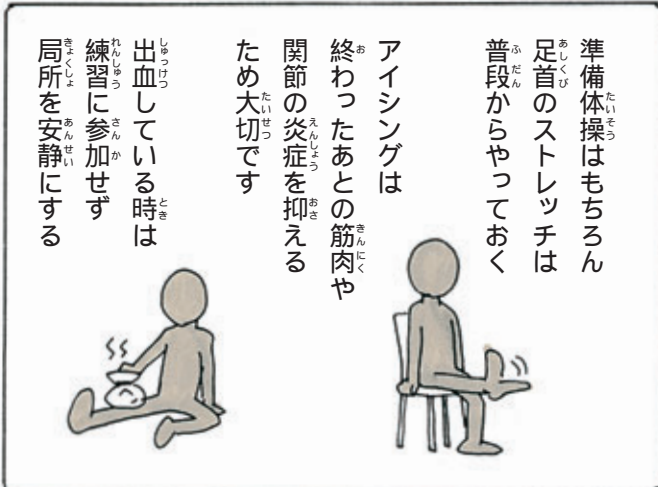


ただし練習日と定期
補充の日を合わせたり
場合によっては予備的
補充をするなど安全の
ために
準備と
注意を
しっかりと
守ること
その上でチームの
指導者によく
話し合ってください



今のところゆうクンは
血友病性関節症もないし
定期補充もきちんとして
できているから
様子をみながら
やってみてもよいと
思いますよ
赤波名先生

サッカーを始めて
出血が増えるよう
ならまた一緒に
考えましょう



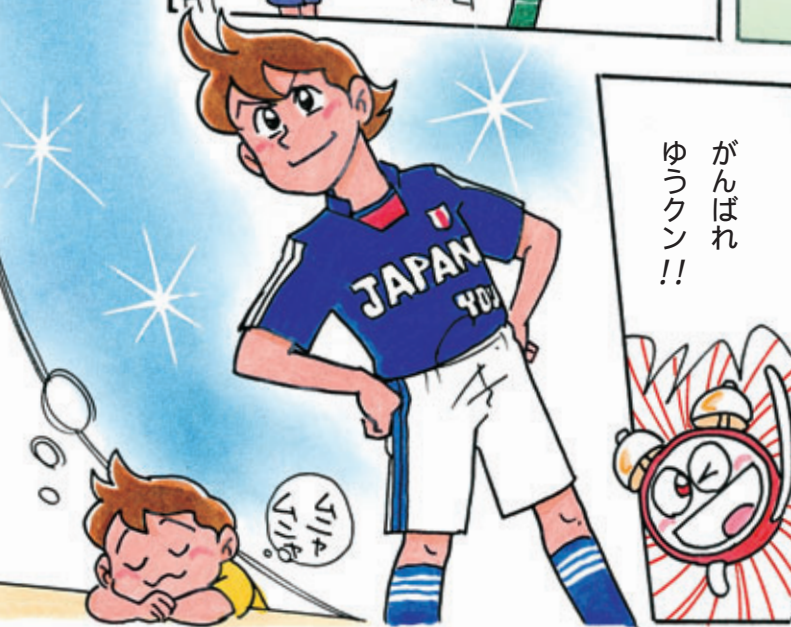
準備体操はもちろん
足首のストレッチは
普段からやっておく
アイシングは
終わったあとの筋肉や
関節の炎症を抑える
ため大切です
出血している時は
練習に参加せず
局所を安静にする

よく読んで
ゆうクンにもわかり
やすく話してあげて
ください



読者の皆様へお願い エコーについての皆様の「意見・感想等」を、とじ込み葉書にてお寄せ下さい。

次の日、パパはサッカーチームの指導者を訪ね血友病について説明をしました



ご家族へのメッセージ

適度な運動をすることは、骨や筋肉を守る筋肉を養うためにとても大切です。また、スポーツの種類によっては、チームワークを学び精神面での成長や、ストレスを軽減するなどの効果も期待できます。スポーツに参加するときには、本人の希望を尊重しつつ、主治医や整形外科（リハビリテーション科）の医師からのアドバイスを守り、定期的な経過観察を受けることも怠らないようにすることが、うまくやっていくポイントになるでしょう。