

学校保健委員会だより

倉敷市立葦高小学校



絵) 5年 田中 恋羽

テーマ：あく力アップ大作戦
～倉敷市であく力が一番の学校になろう～

H31年1月31日(木)に学校保健委員会を開催しました。内科校医の仁科先生、学校薬剤師の古江先生にもご臨席いただきました。また、参加していただいた保護者のみなさんありがとうございました。

学校での取り組み

葦高小学校にあく力マンがあらわれ、正しいグーパー運動を教えてくださいました！
学級で毎朝取り組んでいるグーパー運動を見直し、正しいグーパー運動を各クラス工夫して取り組みました！！



保健委員会の児童の感想

*最初は、なりきらないといけないセリフや振り付けなど大変ででそうにもないなと思っていたけど、練習しているうちにだんだんできるようになって、最後はみんなが喜んでくれてよかった。

ちょっと裏話！！

☆タブレットをみながらUSAのダンスを練習をしていた男子！！寒いのに、顔は汗だく！！2日で完璧にマスター。若いってすごい！

☆台本を渡した翌日には、セリフを完璧にマスターしていたMC。演技力抜群、度胸もすごかった。

☆替え歌を全て自分で考えて、私が歌いたいと保健室で猛アピール。参りました！採用です！

☆毎日1日もかかさずグーパー運動をした校長先生。本気の姿が嬉しかったです！

☆あく力マン、何をお願いしても笑顔で快諾！

☆梶房先生、当日、いろんな場所でイメージトレーニング。さあ、本番…梶房先生がステージにいないと焦った瞬間、音楽がなり…。1・2年生向けに「あく力アップ大作戦リターンズ」やります。リベンジしましょう。



成果の発表

* 葦高小が倉敷市より上回っている。↑
* 葦高小が倉敷市より下回っている。↓

(男子)

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
全国	9.44	11.22	12.81	14.94	16.96	19.76
倉敷市	8.90	10.59	12.27	15.56	16.23	19.21
葦高小 6月	8.97↑	9.91↓	11.20↓	14.75↓	16.28↑	19.32↑
12月	10.7	12.3	12.8	15.1	17.8	21.5

(女子)

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
全国	8.81	10.40	12.03	14.04	16.41	19.70
倉敷市	8.35	9.95	11.55	13.50	15.98	19.05
葦高小 6月	8.67↑	9.16↓	10.72↓	12.60↓	15.80↓	18.98↓
12月	10.0	11.8	12.0	13.8	17.5	19.5

* 全国・倉敷市は平成29年度の平均値。葦高小は平成30年度の平均値。



ほとんどの学年が、倉敷市の平均値だけでなく全国の平均値に並んだり、越えたりしました。すごい！！こんなに成果が出るとは思っていませんでしたが、こうなったら来年度6月のスポーツテストに向けて、さらなる握力アップをめざしてがんばります！！

♪カ～モンバイビ～ 葦高 あく力アップめざせ～
♪カ～モンバイビ～ 葦高 あく力マンでてきて～
☆☆☆ 歌って踊って、大盛り上がり ☆☆☆



あく力をきたえれば、跳び箱だっておてのもの！！！！



重たい荷物を運ぶのも、机をもちあげて運ぶのも
雑巾をギュッとしぼるのも、すべてはあく力アップのため！！！！！！



梶房先生、あく力マンとコラボですかあああ！！



学校医

仁科喜章先生のお話

握力という一点突破型の体力増強に取り組んでいて、すばらしい目標です。握力は、筋肉がアップするだけではありません。

東洋医学でいうと、手のひらには全身のツボがあります。特に、手の先は感覚器（目・耳・第脳など）を刺激するツボがあるので、握力をきたえることによって、ツボの刺激にもなります。自律神経系のツボは、指と指の間の谷間のところにあります。内臓のツボは、手のひらにあります。握力をきたえるということは、全身マッサージをするのと同じです。

西洋医学でいうと、指の先には一番細い神経や血管が通っています。手先が器用な人はいろいろなことができますね。握力をきたえることによって、認知症の予防の効果もあります。手先の血流のマッサージによって、脳血流量が増えるという実験結果もあります。

こういうことから、握力をきたえるという運動は非常によかったです。

また、手の指と同じように、足の指にも同じ効果があります。足の指で大地をつかむという握力もあります。足の指もきたえると最高です。



学校薬剤師

古江 ちづ子先生のお話

学校全体ですばらしい取り組みをしていると感心しました。やった結果が成果で出ていてうれしいですね。

海外や日本でも、握力と病気の関係、握力と死亡率の関係のデータが出ています。握力が強いほうが、病気の確率も下がるし、死亡率の確率も下がります。

大人の人も握力をちゃんとつけた方が良いです。

私もあく力マンプレミアムカードをもらったので、あく力アップに努めたいと思います。



児童の感想



*あく力があがると、重たい荷物も運ぶことが出来るし、跳び箱も上手に跳べることを初めて知りました。家でも買い物の後の重たい袋などを持つお手伝いができたらいいなと思いました。先生たちのあく力測定で、校長先生が10Kgもアップしていたので、校長先生みたいにがんばりたいと思いました。6月のスポーツテストで、12月よりあく力がアップするようにグーパー運動と指回し運動をがんばりたいです。(4年)

*1位になった校長先生は、一日も休まずグーパー運動をしたと言っていたので、ぼくもがんばりたいと思った。(3年)

*あく力マンがこの葦高小学校を助けに来てくれたから、これからもグーパー運動や指回し運動、肩もみをがんばって目標は15キロぐらいにしたい。(3年)

*あく力がアップするとたくさんいいこと(跳び箱・キャッチボールなど)があるとわかった。あく力アップをがんばろうと思えるようなダンスや歌、先生方のあく力測定、学校と倉敷、全国を比べた表などいろいろ工夫がありとても面白かったです。これからもグーパー運動、指回し運動・重たい荷物を運ぶなどして、体力テストであく力やソフトボールなどの記録をのばしたい。(5年)

*校医の先生が、手には全身のツボがあり、グーパー運動をしたら健康になったり、自律神経を刺激することで精神的にも良い効果があることがわかった。(6年)

保護者の感想



・今日は、保健委員会に参加してとてもよかったです。学校全体で握力アップに取り組んでいて、一体感があってとても盛り上がっていたと思います。ダンスもクイズも楽しかったです。

・先生方のパフォーマンスもすばらしく、会を盛り上げて、子どもたちに興味を持たせ、やる気にさせている姿が、さすが！でした。

・握力アップの方法が、身近にたくさんあるんだなとよくわかりました。

・握力アップが老化防止にとって大切と知り、日々気にしないといけないとおもいました。元気な未来を過ごすためにグーパー運動をしようと思います。

・ぞうきんはなかなか家では使わなくなったので、これから少し意識して使っていこうと思いました。

