



一息に生きる



高峰小学校長 井上真彰

骨量が不足し、骨折しやすくなってしまう「骨粗しょう症」。これまでの常識では、閉経後の女性ホルモンバランスの乱れや、加齢が原因とされてきました。しかし、近年それとは全く違うメカニズムで若い人でも骨粗しょう症になる可能性があることがわかってきました。

ブレイク・コールドウェルという自転車競技選手をご存じですか。7歳から自転車に乗り続けて2008年に全米選手権で準優勝に輝いたトップアスリートです。全盛期だった25歳の時、日常生活の軽い転倒で大腿骨を骨折してしまい、精密検査をした結果、何と骨量が80歳代であることが判明したのです。これを受けて、ミズーリ大学が週に6時間以上ランニングあるいは自転車に乗っている20～50代の人々の骨量を調査したところ、いわゆる「骨粗しょう症予備群」とされる人の割合が、ランニングをしている人では全体の19%だったのに対し、自転車に乗っている人では63%にもものぼったのです。

通常、骨は常に作り替えられていて、3年から5年で全身の骨が入れ替わります。私たちが運動をすると、骨の中の「骨細胞」という細胞が骨に伝わる衝撃を感知して「骨芽細胞」という新しい骨を作る細胞に「骨を作って!」という指令を出します。しかし、骨に十分な衝撃が加わらない生活を続けていると、骨細胞は「スクレロスチン」というホルモンを出し始めます。実はこのホルモン、「骨を作るのをやめて!」というメッセージを骨芽細胞に伝えてしまいます。すると骨芽細胞の数が減り、新しい骨の成長が滞って骨粗しょう症を引き起こしてしまうのです。自転車は有酸素運動で下半身の筋力アップには効果的ですが、骨への衝撃という点では座っている状態と同じだったのです。

この骨を作る「骨芽細胞」には、もうひとつ大切な役割があることがわかってきました。体全体のさまざまな臓器の機能を若く保ち、免疫力を上げるために欠かせない大事なホルモン「オステオカルシン」を出していたのです。したがって、積極的に体を動かして衝撃を骨に伝え、骨芽細胞を増やすことは骨が丈夫になるだけでなく、オステオカルシンが全身に届けられて「記憶力」「筋力」「生殖力」「免疫力」を若く保つという効果が期待できます。運動をしないで一日の大半を座って生活している人は骨細胞に十分な刺激を加えない生活を続けることになり、スクレロスチンが増加してオステオカルシンが減少し、知らないうちに骨粗しょう症と老化が進行する可能性があるのです。

骨を増やす“骨活”のためには、自転車や水泳よりも骨に十分な荷重や衝撃がかかるウォーキングやジョギングがお勧めです。ただし、膝の弱い方などは無理をせず、水中ウォーキングやヨガやストレッチも効果的です。冒頭の骨粗しょう症予備群の人たちは、週に3回30分間のジャンプ運動と筋トレを続けたところ、1年後にはスクレロスチンの値が下がり、骨量が増えたという結果が出ています。

そういえば、子どもたちは骨に衝撃を加える動きをとっても好みます。走り回って飛んだり跳ねたり、飛び降りたり…。今は低学年を中心に縄跳びが流行り始めています。きっと、本能に従って成長期の骨を鍛えているのでしょう。あなたも毎日の生活に骨に衝撃を加える“骨活”を取り入れてみませんか。

高峰小学校は地域と共にある学校です。これからもご支援とご協力をお願いします。

始業式を行いました

1月9日から3学期が始まりました。おかげさまで当日の欠席は4人と非常に少なく、どの学年も元気に新学期のスタートを切ることができました。これも冬休み中も各家庭においてご家族の健康維持に取り組んで戴いた努力の結果と感謝しております。児童代表の言葉では、4年生が2学期の頑張りを振り返って3学期も頑張ると新学期の抱負を立派に語ってくれました。



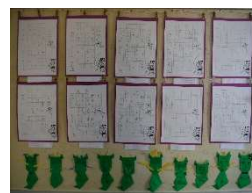
グローブが届きました

1月10日に Los Angeles Angels の Major Leager 大谷翔平選手（現 Los Angeles dodgers）から寄贈されたグローブが届きました。手紙も添えられており、「私はこのグローブが私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます」と記されていました。これを受けて、高峰小学校では全学年の教室で子どもたち全員に直接手に取ってもらい、希望者には休み時間に貸し出しています。手紙の最後にはこう記されていました。「野球しようぜ」



書き初めを行いました

1月11日から学年ごとに書き初めを行いました。1年生は鉛筆でマス目の入った用紙に書きます。2年生はサインペンでマス目の入った用紙に書きます。3年生以上になると毛筆を使って画仙紙に書きます。鉛筆は間違ったら消せますが、サインペンは一発勝負です。毛筆はふだん使い慣れていない上に、一発勝負の筆記具です。画仙紙に書く文字は学年が上がるにつれて文字数が増えていき、ひらがなが減って漢字が増えていきます。このように、伝統ある学校行事は長い年月の積み重ねと経験により導き出された適度な負荷を掛けることで、子どもたちに達成感を味わわせ、自己有用感を養っています。



愛川町消防本部

1月17日に3年生が愛川町消防本部の見学に行きました。子どもたちは愛川町における消防活動の現状について詳しく説明を受けてから車庫に移動して、予め駐車してあった高規格救急車と化学消防ポンプ自動車、救助工作車に実際に乗り込み、装備品に触れながら救急隊と消防隊、救助隊の方々から詳しく説明を受けました。



AGC 相模工場

3年生の社会の教材に「工場の仕事」という単元があります。1月19日に愛川町が誇る世界のトップブランドである AGC（旭硝子株式会社）相模工場から講師をお招きして、3年生の子どもたちに工場内部の説明や作っている製品を見せて戴きました。車の合わせガラスと強化ガラスの違いを実際に金づちで割って直に確認するなど、貴重な体験をして AGC 相模工場の製品への理解を深めました。



昔遊びを楽しみました

1月19日に1年生と2年生が合同で、体育館と校庭を会場に「昔遊び」を楽しみました。地域の有志の方々を講師にお招きして、子どもたちは竹馬やメンコ、羽根つき、お手玉、けん玉、こま、おはじき、あやとりと8種類もの遊びを教えて戴きました。これらの遊びはどれも体のバランスや指先の器用さを表す巧緻性を養う上で大切な要素を含んでおり、普段から学校生活に取り入れたい遊びです。



お知らせ

- 高峰小学校のHPをご覧になったことがありますか。毎月の下校時刻確認表や給食だより、保健だよりなどもカラーで見ることができます。右下のQRコードからお入りください。

3月の主な行事予定

- 1日（金）委員会活動（最終日）
- 14日（木）代表委員会・卒業式予行
- 15日（金）給食終了
- 19日（火）卒業証書授与式（1～4年自宅学習）
- 25日（月）修了式・離任任式



随時更新しています。
ぜひ、ご覧ください。



ホームページ



ブログ

