

●処方されたお薬は必ず確認してください

診察後、処方せんを発行しますが、ご自分に必要なお薬があるか窓口で必ず確認してください。また、薬局でお薬を処方された時も必要なお薬があるか確認してください。万が一、漏れが合った場合、当日の処方せんの変更は可能ですが、翌日以降は申し訳ないのですが法規にのっとり、処方せんの再発行が必要となりますので、お薬をもらったらず必ず確認して帰途についてください。

●虫にかまれないようにしてください。虫に刺されるとストロフルス（痒疹）となり、非常に治りにくいので注意が必要です。ただし、虫除けスプレーは、だめです。皮膚に殺虫剤を塗ることになるので、皮膚状況が悪化します。虫にかまれるような場所に行かない、が正しいのです。

## 子どもの学力と体力の知られざる深い関係 2

●「最少4分で学習効率が上がる」という前代未聞の報告

なぜ「体育の時間」が子どもの学力向上を強力に後押ししたのか。その理由は「海馬の成長」にあると考えられています。

記憶中枢として脳に鎮座する海馬は運動によって刺激を受けると成長することが確認されていて、10歳児の脳をMRIでスキャンした結果、体力のある子どもは実際に海馬が大きいことが判明しました。

さらに、身体を動かした直後、物事に集中できる時間が長くなることも立証されており、記憶力と集中力の向上、この2つの効果によってより多くの学習内容を脳に定着させられたのだと考えられています。

では、集中力と記憶力が高い状態を維持するには、最低どれくらい運動をすればいいのでしょうか？

それを探る調査が数々行われていて、9歳児が20分運動すると、1回の活動で読解力が格段に上がる、というデータがあります。

また別の実験では、10代の子どもたちが12分ジョギングしただけで、集中力が高い状態が1時間近く続き、読解力が向上しました。

それだけではありません。たった4分の運動を一度するだけでも集中力が改善され、10歳の子どもが気を散らすことなく物事に取り組めることも立証されたのです。

フィンランドでは、「歩数」に関する調査が行われています。調査では、小学2年生258人を対象に、歩数計をつけて活動量を計測します。

その後、擬似的にストレスを与えて（時間制限を設けて計算させたり、ほかの子どもたちの前でプレゼンテーションさせたり）ストレスに対する抵抗力と活動量の関係性を調べました。

すると、「毎日たくさん歩いた子ども」は、時間制限付きの計算をさせても、ストレスホルモンの濃度が「歩数が少ない子ども」に比べてずっと低かったことがわかりました。

つまり、よく歩く子ほど勉強を苦しめない傾向にあり、親にとってうれしいことに宿題をきちんと最後までやり通せる確率は高くなるのです。