

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●爪を短くしてください。爪を切っても、ぶつ切りです。その角が、皮膚を傷つけます。そして、抗原、細菌の進入経路を作ります。爪磨きを使って、爪の角を取って、搔いても皮膚が崩れないようにしてください。

●花粉が飛ぶ時期になりました。アレルギーはリンクしており、花粉を吸うことで吸入抗原となり皮膚状況も悪化します。外出時マスク着用や外出後のシャワー、洗濯物を外に干さないなどの対策をお願いします。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザ名）：torroad

パスワード：0783818727

子どもの学力と体力の知られざる深い関係 3

●「縄跳び」をすると「算数が得意な子」に育つ

学力向上のカギは「心拍数を増やすこと」にあると科学ではされています。どんな競技をするかは問いませんが、心拍数が増える有酸素運動であることが望ましく、小学校に通う学童期が最も運動の恩恵を得られるとも考えられています。

アメリカの研究チームによる、肥満ぎみの小学生を集めて、放課後に縄跳びなどの運動をさせた実験があります。

すると、特別な勉強はいっさいしていないにもかかわらず、みな様に算数の試験の得点が上がったのです。

たった 20 分でこのような結果があったわけですが、活動量が増えれば増えるほど、試験の得点も高くなっていました。

ランニングやボール遊びでも同様の結果が得られており、とりわけ試験の得点が大幅に上がった子どもたちは 40 分以上、心拍数が 1 分間で最大 150 回まで上がる「息が切れる運動」をしていたことがわかっています。

ではなぜ、縄跳びやボール遊びをした子どもたちの「算数の能力」が飛躍的に向上したのでしょうか？

じつは運動をすると海馬だけでなく、脳の「白質」と呼ばれる部位の機能も強化されることがわかっています。白質はおもに情報伝達を担うケーブルの集合体で、脳の左側の白質が「数学的な能力」にかかわっていることが最近の研究で判明しました。

白質の機能を高めるために、とりたてて激しい運動をする必要はありません。

座ってばかりいないで、毎日をできるだけ活動的に過ごせば白質は強化されることがわかっており、子どもを外で遊ばせることがめぐりめぐって机の上で行う勉強にも良い影響をもたらしてくれるということです。