

# 11月

# 保健だより

## No. 12

2020.11.2(月)  
宝達中保健室

11月7日(土)は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。からだを温まるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。



## 11月8日は、「いい歯の日」

毎年行われる歯科検診の結果、「**小学校1年生から中学校3年生までの9年間むし歯なし**」だった人が15名います。9年間むし歯なしというのはとても素晴らしいことです。15名のみなさんに「**いい歯で賞**」を贈りたいと思います。また、15名の皆さんに日ごろ気をつけていることなど聞いてみました。参考になることがあるかもしれませんよ！

### いい歯で賞



- 3年1組：中村 駿文・山本 治輝・稲垣 悠香・西 真由美・村井 遥奈
- 3年2組：北島 海叶・崎野 将行・櫻井 奏楽・稲田 楓・作田 結衣
- 3年3組：酒本 諒矢・後石原 綺音・林谷 柚依・南谷 真莉愛・山加 千聡



### 【こんなことに気をつけているよ!】

#### 歯みがきについて

- 6分間みがく。 ●夜は10分間みがく。 ●休日も3回みがく。(8人)
- みがく時の力の加減やみがき残しをつくらないように気をつけている。
- 歯ブラシの毛先を使って歯と歯の間をていねいにみがく。
- 歯ブラシを小刻みに動かし、1本の歯に10秒ぐらいの時間をかけてみがく。
- 奥歯や歯の裏までしっかりみがく。(3人) ●歯医者でみがき方を教えてもらった。
- 歯の表面と歯の間のみがいていないところを1つもつくらないように気をつけている。
- すみずみ、1本1本ていねいにみがく。特に夜は時間をかけてみがく。
- 鏡を見ながら、特に奥歯を意識してていねいにみがく。 ●糸ようじを使ってみがく。



#### 保育園～小学生の頃のおやつについて \*ルールはありましたか?

- 1袋まるまる食べるのではなく皿にあけて食べていた。 ●清涼飲料水は飲まない。
- だらだら食わず、決まった時間に食べた。 ●量が分かるように個包装の物を食べた。
- 食べる時間と食べる量を決める。 ●飴・キャラメル・チョコを食べなかった。

#### お家の人から \*むし歯予防のために気をつけてくれたこととお聞きしました。ご協力ありがとうございました。

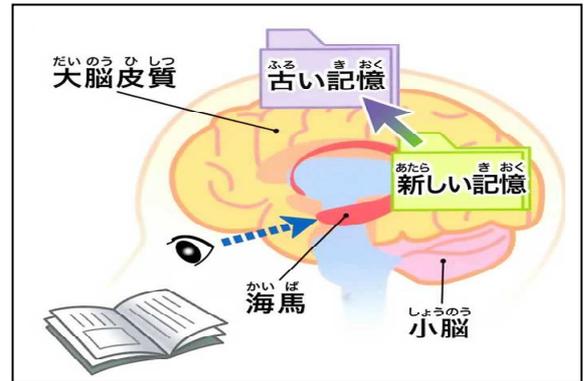
- むし歯は親の責任と考え仕上げみがきやフッ素塗布を心がけた。 ●糸ようじも使用。
- フッ素入り歯みがき剤を使う。 ●飴など口の中に長時間残るものは食べさせなかった。
- 朝と晩の食事には必ず魚を食べるようにしている。 ●毎日仕上げみがきをした。(12人)
- 親も時間をかけてていねいに歯みがきをする習慣を見せるようにしていた。
- むし歯は大人からうつると聞いたので、大人の使用した箸を使わないなど気をつけた。

\*むし歯予防のために気をつけていることとして「普段から、強い歯を与えてくれた親に感謝すること」と答えてくれた人がいます。これからも感謝を忘れずに歯を大切にしてくださいね。

# 運動により高まる脳の記憶力

～記憶を統制する脳の海馬は、軽い運動によって活性化します～

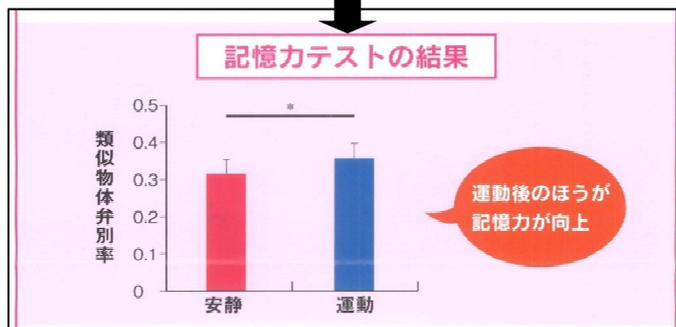
私たちの脳には、新しいことを記憶するという大切な役目をもつ「海馬」と呼ばれる部分が大脳皮質の下に左右1つずつあります。勉強して覚えた「新しい記憶」は海馬で整理されて、大脳皮質にファイルされます。最近の研究では、睡眠時間を十分にとっている子どもほど、海馬の体積が大きいということがわかっています。つまり、成長期にある脳の発達にとっては、十分な睡眠がいかに大切であるかを示しています。



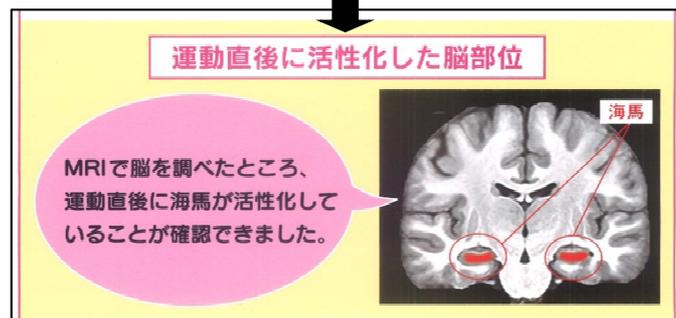
さて、この海馬は軽い運動をすることで活性化して、他の脳部位との連携を強めることで、記憶力が向上することも実験によりわかってきました。そのため、10分ぐらいの軽い運動をしてから勉強をすると、海馬が活性化して、記憶力の向上が期待できます。



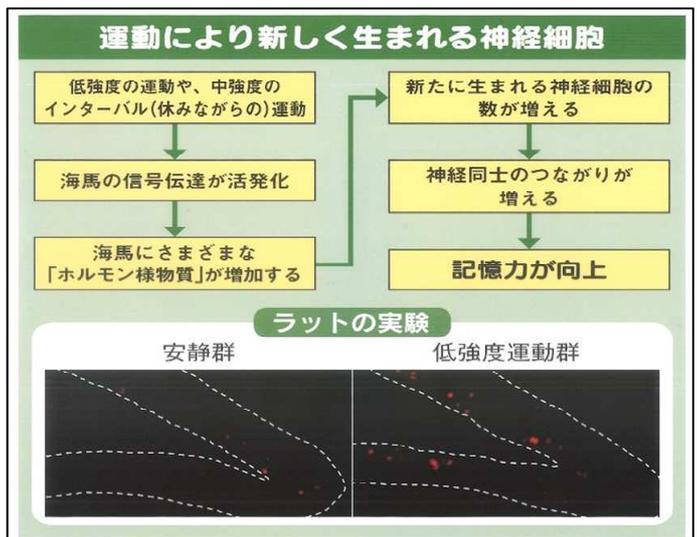
運動なしの状態と、軽い運動後の状態でそれぞれ記憶テストを行う実験で、記憶力の違いを調べました。



実験の結果、運動をしない状態より、運動をした後の方が、記憶力が向上することがわかりました。



ラットの実験では運動により海馬が活性化することはわかっていましたが、人で確認できたのは世界初です。



実験では、強度の低い運動を行ったラットで、海馬の神経細胞が新しくできていることが確認できました。



これらの実験結果から、10分ぐらいの軽い運動後に学習をすると、効果的に記憶できることが予測されます。