



ほけんだより

中央小学校 10月号

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合					解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合						解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

欠席にはなりません

「インフルエンザ治療報告書」を
お渡しするので登校が
可能になった白に
ご提出ください。

視力1.0以下の子どもが増えている？

2021年の全国の調査で
視力1.0未満（B～D）の
子どもの割合が過去最高でした。



30年前と比べてみると・・・

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.5%	45.6%	59.2%
2021年	36.8%	60.6%	70.8%

なんと、小学生の3人に1人が視力0.1未満です。
30年前は5人に1人だったのと比べて
増えていることがわかりますね。
遠くのものぼやけて見えてしまう『近視』が
原因のことが多いそうです。

『近視』になるのは どうして？

- 近くをみる時間が長い
(スマホ、ゲームなど)
- 外遊びの時間が短い
- 遺伝



めがねで見えるから大丈夫？

それは大きな間違いです！！
『近視』がすすむと将来、
目がみえなくなってしまうたり
目の病気になる確率が高く
なってしまいます。

	緑内障	網膜剥離
近視	4～14倍	3～22倍

しかも、近視は子どもや若い人ほど
進行しやすいので、悪くなりやすいそうです。



『近視』にならない生活しゅうかん

画面や本から30センチ以上、離れましょう

背中をのばして良い姿勢になれば
自然と距離をとることができます。
近づきすぎないように、意識してみましよう。



1日に2時間は、外で遊びましょう

外で遊ぶ子どもの方が、『近視』になりにくいそうです。
陰でもいいので、無理のないでいに外で遊びましょう



部屋は、明るすぎたり暗くしすぎたりしない

明るすぎや暗すぎは、目が疲れてしまうそうです。
ちょうどいい明るさで、大切な目を守りましよう！！

