



大河内小学校  
保健室  
令和6年8月

## 「準備」はできていますか？

39日間の夏休みがおわり、2学期がスタートしました。心も体も、学校生活の再スタートに向けて準備ができているでしょうか？そして、夏休み前に話した「なつはあつい」の合言葉を覚えて、取り組むことができたでしょうか？

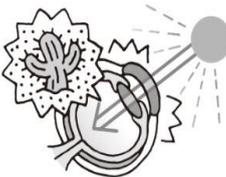
みなさんがこの夏休みをどのように過ごしたのか、給食時間や昼休み等で聞くのを楽しみにしています！

さて2学期は、運動会をはじめ修学旅行や陸上大会、秋の遠足など様々な行事が待っています。楽しみですね。ただ、これらの行事に参加するためには、心も体も元気でなくてはなりません。夏休みに乱れてしまった生活習慣があれば整えていきましょう。また、熱中症の心配もまだまだあります。引き続き学校でも、「熱中症警戒レベル」に取り組んでいきます。



日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。

目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。



### 目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする



目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。