



R4. 6
大虫小学校

INFORMATIVO DA SAÚDE

O verão está se aproximando e estamos na época de tomar cuidado com a insolação. Além de tomar medidas contra o calor, vamos tomar cuidado com as horas de sono e as refeições diárias para construir um corpo menos propenso a sofrer insolação.

★PREVENÇÃO DE INSOLAÇÃO

- Entrar em forma com um ritmo de vivência organizada.
- Hidratar-se com frequência.
- Descanse antes de se cansar.
- Não se esforce demais, etc.



- Tem chá suficiente na garrafa térmica?
Há dias que está muito quente durante o dia. Providenciando mais chá nos dias em que parece que vai esquentar ou dias de educação física, ficamos mais tranquilos.

PREVENÇÃO DE INSOLAÇÃO

『CARTÃO DE DESAFIO DE VIVÊNCIA SAUDÁVEL PARA OS OLHOS』

Você não tem usado muito seus olhos diariamente? Este ano também, vamos aproveitar a oportunidade para conversar com a família sobre como interagir com a mídia e tentar levar uma vida saudável para os olhos.

<PERÍODO> 11 (sábado) à 16 (quinta) de junho.



<MÉTODO>

- ① Converse com a família para definir metas para o seu desafio.
- ② Na parte da frente da folha, anote o número do desafio que conseguiu fazer e o número de pontos. No verso da folha, pinte a quantidade de pontos adquiridos.
- ③ Após o desafio de 6 dias, preencha o total de pontos, anote o comentário do que achou e envie para escola.

<OUTROS> A mídia inclui, TV, jogos, smartphones, Internet, etc.
Poderá assistir noticiários e previsão do tempo.

★VAMOS VALORIZAR OS DENTES!

Você sabe quanto sobre os dentes?
Acerte as perguntas e torne-se o mestre dos dentes.

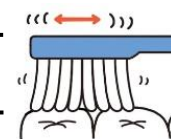


Q1. O que é mais duro, a superfície do dente ou o ferro?

- ① Superfície do dente
- ② Ferro
- ③ Ambos são igualmente duros

Q2. Se ficar com cáries, pode melhorar com o passar do tempo?

- ① Melhora
- ② Às vezes melhora
- ③ Não melhora



Q3. Quais dentes são propensos a cáries?

- ① Dentes da frente
- ② Dentes do fundo
- ③ Nenhum dente muda

Q4. Qual o movimento feito para escovar os dentes firmemente?

- ① Escovar com força e movimentos grandes
- ② Escovar levemente e pequenos movimentos.
- ③ Escovar com força e movimentos pequenos

★ENCONTRE OS 7 ERROS.



Se você quer saber a resposta, venha vê-la na enfermaria.



Resposta das perguntas acima : Q1、① Q2、③ Q3、② Q4、②