R４．７
大虫小学校

INFORMATIVO DA SAÚDE

★PREVENÇÃO DE INSOLAÇÃO

Vamos lembrar do slogan “Atsukutemo FIRE”, para caso, você, seu amigo e sua família tiverem uma insolação.

F luid (Hidratação)

Faça beber bebidas frias como, chá, bebidas desportivas, solução de reidratação oral, etc.

I cing (Resfriamento)

①Mover para sombra
②Afrouxe as roupas
③Esfrias as axilas e o pescoço.
Também não há problemas em borrifar água em todo o corpo e ventilar com leque.

R est (Descanso)

Vamos deitar e levantar as pernas para enviar sangue ao cérebro.

E mergency (Ligue 119)

Chame uma ambulância quando a pessoa não puder se reidratar ou se estiver inconsciente.

PARA EVITAR INSOLAÇÃO…

☺ Vamos manter a forma com: “dormir cedo, acordar cedo e café da manhã”.

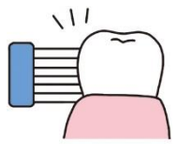
☺ Trazer bastante água ou chá.

【AVISO】

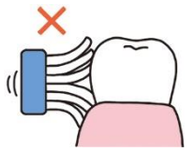
A criança irá levar para casa o cartão de registro de crescimento, favor conferir e carimbar na coluna do 1º período do ano escolar de seu filho.

★DICAS PARA ESCOVAR OS DENTES

Encoste as pontas das cerdas corretamente

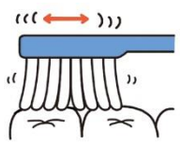


Cuidado para não colocar muita força.



Estão conseguindo escovar os dentes corretamente? Vamos verificar como escová-los.

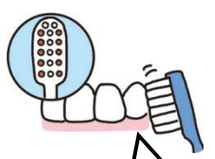
Movimentar a escova em pequenos movimentos



Onde é difícil escovar・・・

Atrás dos dentes da frente.

Dentes dos fundos



Entre os dentes

★ENCONTRE OS ERROS. SÃO 7 ERROS.

Quem quiser saber a resposta, venha vê-la na enfermaria.