



R4. 7
Edição
Férias de Verão

Omushi
Shogakko

INFORMATIVO DA SAÚDE

Finalmente está iniciando as férias de verão. Vamos cuidar bem da saúde e passar as férias de verão divertidamente.

★CUIDADOS PARA SE MANTER SAUDÁVEL TODOS OS DIAS!

TOMAR CUIDADO COM A SAÚDE

Comer muita comida fria, pode causar o cansaço de verão (*natsubate*).

Vamos ter em mente “dormir cedo, acordar cedo e café da manhã”!

夏休みも同じ時間に



Nas férias também, vamos dormir e acordar no mesmo horário!

スマホやゲームから



少しはなれてみませんか？

Que tal se afastar um pouco do smartphone e games?

PREVENÇÃO DE LESÃO/ ACIDENTE

Respeite as regras de trânsito e tome cuidado com os acidentes de trânsito



ダラダラおこなっているとやってくる...



夏バテ

VAMOS EXERCITAR

Em vez de ficar em um quarto com ar condicionado o tempo todo, saia para se exercitar uma vez por dia. Não se esqueça de tomar medidas contra a insolação.

★AOS FAMILIARES

Caso a criança ou familiares que moram juntos estiver infectado ou for identificado como um contato próximo, ou for submetido a um teste de PCR, favor entrar em contato com a escola assim que tomar conhecimento, por telefone (Tel: 22-1109). ou e-mail principal da escola.

★FAZER O TRATAMENTO O QUANTO ANTES!

No exame médico realizado em abril, entregamos o papel com resultado dos exames “recomendamos fazer tratamento”, para:

- ① Pessoas que, o resultado do exame de vista foi B ou menos.
- ② Pessoas com cáries e doenças nas gengivas.

Quem ainda não realizou uma consulta, favor aproveitar as férias de verão para fazer tratamentos o quanto antes. As pessoas que fizeram tratamento também, vamos tomar cuidado no dia a dia para não ficar com visão fraca e cáries novamente.



★VAMOS PASSAR AS FÉRIAS DE VERÃO DIVERTIDAMENTE

TOMANDO MEDIDAS CONTRA A INFECÇÃO.

LAVAR E DESINFETAR AS MÃOS

Lave com frequência.



USE A MÁSCARA CORRETAMENTE

- Use bem ajustado para que o nariz e a boca não fiquem visíveis.



VENTILAÇÃO

- Vamos trocar o ar.



DISTÂNCIA SOCIAL

- Não fique “grudado” em seus colegas.
- Mantenha 2 metros de distância.

