

INFORMATIVO DA SAÚDE

Iniciamos o 2º período escolar. Será necessário mudar do “modo férias de verão” para o “modo escolar” não é mesmo? Vamos organizar o ritmo de vivência para levar uma vivência escolar saudável.

É O INÍCIO DO 2º PERÍODO...MAS PARA QUEM NÃO ESTÁ ANIMADO!

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分がのらないへ

暑いからシャワーだけ...と言わず

心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ

ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう

朝ギリギリまで寝ていたいところですが

少し余裕をもって起きてみよう

暑くて食欲も落ちこみ気味...?

バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう

朝食を必ず食べよう

- Não fale que quer tomar banho só de chuveiro por estar calor...entre na banheira com água morna e relaxe, ajuda a tirar o cansaço do corpo e dormir bem.
- De manhã, a vontade é de querer ficar dormindo até o último momento.....mas vamos experimentar acordar com um pouco mais de tempo.
- Não tem apetite por estar calor?... coma de manhã sem falta (pode ser qualquer coisa como 1 banana, 1 copo de leite, etc.)

O QUE PODERIA FAZER PARA PREVENIR A CÁRIE DENTÁRIA?

Escove bem os dentes todos os dias.

Visite o dentista regularmente para check-ups.

Não coma muitos doces.



Já terminou o tratamento para sua cárie dentária? Está conseguindo escovar os dentes com cuidado? Caso tenha cáries, trate-as o mais rápido possível e cuide bem dos seus dentes.

< SOBRE O FORMULÁRIO DE TRATAMENTO >

Quem fez o tratamento durante as férias de verão, favor enviar para escola o formulário de tratamento odontológico e oftalmológico distribuído no 1º período escolar.

9 DE SETEMBRO, DIA DE PRIMEIROS SOCORROS! O QUE FAZER QUANDO SE MACHUCAR?

9月9日は救急の日

打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

覚えてね!

レスト Rest (安静)
動かさない
いじらない

アイシング Icing (氷冷)
氷のうなどで冷やし
はれをふせぐ

コンプレッション Compression (圧迫)
内出血をひどくしないように

エレベーション Elevation (挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く

“RICE” é o tratamento básico para contusões e entorses.

- R – Rest (descanso) Não mova, não mexa.
- I – Icing (gelar) Resfrie com gelo para evitar o inchaço.
- C – Compression (compressão) Para evitar sangramento interno.
- E – Elevation (elevar) Fazer o possível para manter o local acima do coração.

【PEDIDO】

PROCURAMOS SABONETE EM BARRA

Favor enviar para escola através da criança.



Estamos com falta de sabonete em barra devido ao aumento da lavagem das mãos. Vamos comprar na escola, mas caso tenha sabonetes sobrando em casa, pedimos a colaboração para doar algumas. Obrigado.

★Vamos procurar os erros. São 7 erros.

暑さや寒さは上着で調節しよう

暑さや寒さは上着で調節しよう

Caso queira saber a resposta, temos na enfermaria, venham conferir.

