



R5. 2
大虫小学校

INFORMATIVO DA SAÚDE

★PARA EVITAR ESTRESSE • •

NÃO SE ESTRESSE! TOME INICIATIVA PARA RELAXAR

<p>QUE ALÍVIO!</p> <p>Sono suficiente</p>	<p>CONFORTÁVEL!</p> <p>Banho na banheira</p>	<p>DIVERTIDO!</p> <p>Valorizar o hobbie</p>	<p>DELICIOSO!</p> <p>Prêmio para si</p>
---	--	---	---

Encontre algo que ajude a relaxar, algo que goste de estar fazendo!

★VAMOS EXPRESSAR BEM NOSSOS SENTIMENTOS!

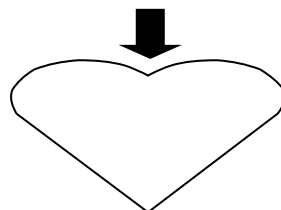
Se você usar uma “mensagem para mim” em vez de uma “mensagem para você”, poderá expressar seus sentimentos e desejos sem julgar os outros. Vamos usar bastante e praticar.

*Use expressões positivas que você mesmo gostaria de ouvir.

<p>You Message</p> <p>Ei, faça silêncio!</p> <p>Por que não entrou em contato?</p>	→	<p>I Message</p> <p>Ficaria feliz se fizessem um pouco de silêncio.</p> <p>Estava ansiosa esperando seu contato, por isso fiquei triste.</p>
---	---	---

Experimente mudar esta frase.

Peça “Desculpas!”



★Está havendo epidemia de Influenza também!

Vamos reforçar as medidas contra doenças infecciosas, como lavar as mãos e fazer gargarejos. Se não estiver se sentindo bem devido a febre e outros sintomas, evite ir à escola. Se fizer o teste e for diagnosticado com Influenza, favor avisar a escola. Informar também se é Influenza do tipo A ou B.

[INFLUENZA - PERÍODO QUE NÃO PODERÁ IR À ESCOLA]

インフルエンザにかかったら

登校
 できません

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
INÍCIO	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			SEM FEBRE	1º DIA	2º DIA		ESCOLA OK	
INÍCIO	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				SEM FEBRE	1º DIA	2º DIA	ESCOLA OK	
INÍCIO	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					SEM FEBRE	1º DIA	2º DIA	ESCOLA OK

Para alunos do Shogakko e acima, a presença na escola é suspensa “até 5 dias após o início dos sintomas e 2 dias após o desaparecimento de febre”

★ENCONTRE OS ERROS, SÃO 7 ERROS.



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

