

Desde que a Escola fechou, já se passou 10 dias, estão todos bem?

Estamos ansiosos para a volta à Escola, mas agora o importante é fazer com o contágio não se alastre, todos um por um tomar muito cuidado.



### Sobre prevenção contra o contágio durante o fechamento da Escola

- ① Todas as manhãs vamos medir a temperatura corporal.  
No caso de acima de 37.5°C, ligar para a Escola por favor. (TEL 23-1411)  
E também, caso continue por mais de 4 dias acima de 37.5°C, sensação de fraqueza, dificuldade ao respirar, consultar o local abaixo e seguir orientações.  
Kikokusha - Sesshokusha Senta (Tannan Kenko Fukushi Senta)  
(TEL 0778-51-0034)  
(Consulta para quem retornou ao país ou quem teve contato com pessoas contagiadas)
- ② Vamos lavar as mãos com sabonete.
- ③ Evitar saídas desnecessárias e que não tenha urgência.
- ④ No caso de sair de casa, usar máscara e após voltar para casa lavar as mãos.
- ⑤ Tomar cuidado com a saúde e controlar a alimentação e descansar.
- ⑥ Fazer exercícios físicos leves, pular corda, alongamento para relaxar o corpo e mente.

### ◆◆◆ 「Sobre o Fukui Gaikokujin Soudan Senta」 ◆◆◆ Centro de Consulta dos Cidadãos estrangeiros de Fukui

É possível a utilização deste centro oferecido pela Associação Internacional de Fukui para os moradores estrangeiros de Fukui.

Se houver suspeita de contágio, não ir para o hospital, consultar primeiro o Centro (0776-88-0062). É oferecido atendimento em 13 línguas e através do Centro é apresentado um intérprete.

ふくい外国人相談センター

TEL 0776-88-0062

※Dependendo do dia muda o intérprete possível para atender.

第2月曜日 2a.seg	9:00~18:00
火曜日 ter	9:00~20:00
水曜日 qua	9:00~18:00
木曜日 qui	9:00~20:00
金曜日 sex	9:00~18:00
土曜日 sáb	9:00~18:00
日曜日 dom	9:00~18:00

<2020年3月9日福井新聞掲載記事より抜粋>

## Sobre a vivência durante o fechamento da Escola

### ① Ter horas suficientes de sono

Nos dias de semana na medida do possível acordar no mesmo horário de ir para a Escola. **Alunos do chugakko é necessário de 7 à 8 horas de sono. Vamos dormir até às 11 horas da noite.**

### ② Vamos nos alimentar bem

Vamos tentar fazer as refeições; café da manhã, almoço, janta, **mais ou menos no mesmo horário**. Comer demais entre as refeições acaba fazendo com que pule as refeições saindo do ritmo normal. Vamos tomar cuidado e comer uma refeição balanceada.

### ③ Vamos ter uma vivência com saúde para a visão

Aumenta as horas de utilização da internet, game estudos via on line, deixando os olhos muito cansados. Ao olhar vídeos no computador, smart phone **a cada 1 hora descansar a vista por 10 minutos**, olhar objetos à distância. E também, para ter uma boa circulação sanguínea, fazer exercícios girando os ombros e pescoço.

O exercício para relaxar os olhos **[Me no refresh time]** que faz na Escola, experimentar fazer em casa também.

### ④ Movimentar o corpo moderadamente

Alunos do bukatsudo de esporte, fazer treinamento em casa e manter a capacidade física para quando retornar às atividades poder dar continuidade sem problemas. Alunos do bukatsudo de cultura também, tentar dançar os passos que aprendeu na aula de educação física músicas de artista que gosta, fazer os movimentos de pular corda por 5 minutos (air nawatobi), caminhadas, tentar na medida do possível movimentar o corpo. É bom para aliviar o stress também.

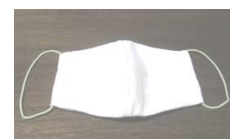
### ⑤ Vamos ter uma vivência saudável

Como agora há tempo, vamos refletir sobre como vivemos e tentar melhorar um por um. Começar desde manhã, cumprimentando falando [ohayo] para as pessoas da casa.

Não há mascaras para vender e quem possui em casa, talvez já esteja acabando também. Caso não tenha mais máscaras e fique com vontade de tossir ou espirrar de repente, cobrir o nariz e boca com lenço ou tissue, desviar o rosto de perto das pessoas e se afastar por 1 metro. Para isso, nesta hora **ter sempre consigo dentro dos bolsos lenço ou tissues**. E não esquecer de lavar as mãos depois.

E também, modo de fazer máscaras com papel toalha e panos são apresentadas em vários sites na internet, havendo opiniões favoráveis e contrárias quanto à eficácia. Mas a questão é quem possui alergia à pólen (kafunsho), pois começa uma estação muito penosa.

Se houver panos ou lenços que não esteja usando em casa é bom tentar fazer máscaras em casa também.



**※Pessoas com tosse, vamos usar máscaras sem falta!**

< Exemplo de mascara feita com pano e gaze >