

保健だより 9月号

INFORMATIVO DE SAÚDE

令和4年9月1日
武生第二中学校

Ainda os dias continuam quentes. Mesmo assim, ao entardecer, ouvindo o canto dos insetos, sentimos na brisa a presença do outono. A troca de estação ocorre certinho.

No início do outono, aparecem o cansaço do calor, facilitando adoecer. Vamos sair do modo férias de verão e organizar o ritmo de vivencia!



Metas de saúde deste mês: vamos prevenir lesões

Para demonstrar toda força na gincana esportiva!

◇ Trazer cerca de 1500cc de líquido e tomar aos poucos 200cc a cada intervalo pode ser sport drink (referencia, cerca de 500cc) .

Dar prioridade para garrafa termica, o que faltar completar com garrafas pet.



Colocar um pouco de sal no chá, também é bom!

◇ Nas atividades ao ar livre, vamos usar chapéu (boné)

Para prevenção a insolação, vamos usar chapéu (boné) sem falta!

◇ Quem precisar usar protetor solar 「inodor, incolor」 receber a autorização do professor, receber o selo antes de usar.



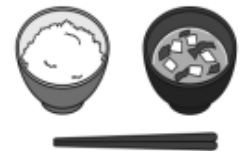
☆Outros☆

◇ No café da manhã, consumir umeboshi ou misoshiru, ricos em sal

◇ Cuidar bem da saúde, dormindo cedo, acordando cedo, comendo no café da manhã.

◇ Roupas para troca, toalha, mascara são produtos essenciais. Favor não esquecer!

◆ Em todas as atividades, vamos nos conscientizar na aplicação firme das medidas de prevenção a contaminação do novo coronavirus.



Conhece a 「síndrome da garrafa pet」 ?

Bebendo muito refrigerantes ricos em açúcar, aumenta-se o nível de glicose no sangue. Daí, sente a garganta seca e bebe de novo...formando um circulo vicioso. Ficando sempre com nível alto de glicose no sangue, aumenta-se o risco de ficar com 「diabete aguda」. O sport drink é usado para prevenção da insolação mas por conter muito açúcar, é necessário usar com cautela.

スポドリ飲み過ぎ = 糖分取り過ぎ

スポーツドリンクには
スティックシュガー
10本分くらいの
糖分が入っています。



Vamos evitar de beber sport drink no dia a dia, no lugar da água

Quantidade de açúcar que
podemos consumir por dia

25g



Sport drink (empresa A)
(500ml) quantidade de açúcar

24g



Na escola vamos conferir novamente, o novo estilo de vivencia!



① Antes de vir à escola, vamos medir a temperatura, preencher a checagem de saúde Apresentando febre ou sintomas de gripe, notando pequena alteração nas condições de saúde, vamos descansar em casa.

② Vamos usar a mascara corretamente. Não cobrir o nariz aumenta-se o risco a contaminação (※Como medidas de prevenção a insolação, não será necessário usar máscara nas aulas de educação física e vindas e voltas da escola. Porém, não conversar. Manter distancia social)



Sempre, em qualquer local, com qualquer pessoa

③ Vamos lavar as mãos com sabonete, desinfetar com alcool Ao entrar, antes e após a merenda, após o uso do banheiro, após a limpeza, antes e após uso de materiais coletivos, entre outros, vamos lavar as mãos com frequencia. E também não apenas nas vindas à escola, ou antes da merenda, antes e após aulas de educação física, antes e após aulas com uso de materiais de uso coletivo, antes e após bukatsu, quando não for possível lavar as mãos, vamos desinfetar com álcool.



④ Vamos tomar cuidado com as ações nos intervalos Vamos agir, conscientes em não falar alto, manter distancia entre as pessoas (mais de 1 metro) entre outros.

⑤ Durante o almoço e ao entrar no corredor para o Lunch room, não conversar. O risco de contaminação durante as refeições, é o dobro do normal.

⑥ Vamos cooperar com a ventilação

⑦ Ao apresentar febre ou não estiver bem, sem condições de assistir aulas, vamos avisar rapidamente

Aos senhores pais:

○Caso 「a própria criança ou pessoas que moram juntos forem contaminados pelo novo coronavirus ou tenham tido contato próximo com pessoa contaminada, favor comunicar a escola rapidamente.

Takefu Dai Nichugakko (23-1422). (favor comunicar mesmo que seja sabados, domingos ou feriados)

E também caso esteja previsto submeter-se ao teste favor comunicar também.

※Nos sábados, domingos e feriados, favor enviar mensagem para o endereço principal do Nichu

Neste caso 【件名 titulo】 enviar da seguinte forma:

「緊急 kinkyu ○年 ano○組 turma□□□□コロナ^{れんらく}連絡 meu contato é 090-※※※※-※※※※」

Endereço principal do Nichu takefudaini_ju@city.echizen.lg.jp

~Contamos com a compreensão e cooperação para evitar o alastramento da contaminação.~