

Ouvindo “koharubiore” parece ser coisa de primavera mas significa o tempo calmo do inicio do inverno, exatamente do inicio de novembro. Há escritor que expressa 「koharubiorewa mottomo wasuregatai, mottomo kokotino yoi toki」. Estação calma e silenciosa. Como vocês vão passar os dias?



METAS DE SAÚDE DESTE MÊS: PREVENIR DE DOENÇAS CONTAGIOSAS

(いい) (くうき) 11月9日は「換気の日」



Para prevenção de contaminação, ventilar é altamente eficaz!

Esfriando, mantendo as salas de aula fechadas, o ar fica poluído.

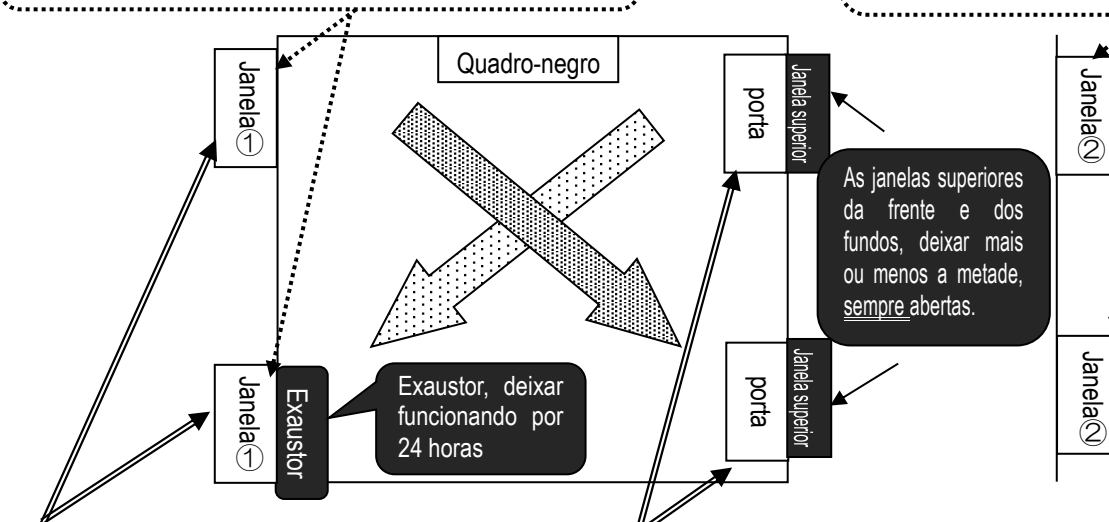
Ligando os aquecedores, vamos usar os métodos abaixo para ventilar e fazer a troca de ar das salas de aula.

De manhã e no intervalo de descanso, abrir as janelas das salas de aula e corredores, e fechar na hora de ir embora, é **serviço do plantonista!**



De manhã, abrir as janelas de frente e dos fundos ① cerca de 15cm (**manter aberto**)

De manhã, abrir as janelas proximas das portas ② cerca de 15cm (**manter aberto**)



No horário de descanso, as janelas da frente e dos fundos ① **manter totalmente abertos**

No horário de descanso, **abrir totalmente** as portas da frente e dos fundos. Após 3 minutos, fechar.



Checkar o monitor de CO2 das classes, e vamos todos colaborar com a ventilação frequente para que não ultrapasse o nível padrão.
O nível padrão do ar das classes é de abaixo de 1500ppm.



Monitor de CO2

『soliloquios positivos』 do 3º.ano ~edição extra~



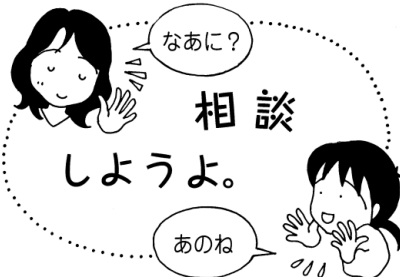
Dizem que as pessoas repetem 40 a 60 mil vezes os soliloquios em suas cabeças.

Na orientação de saúde de outubro, os alunos do 3º.ano formularam 『soliloquios positivos』.

Apresentamos os mais comuns no corredor em frente a enfermaria, apresentamos aqui alguns individuais que não coube.



Foi uma boa experiência! Ainda dá para voltar atrás! Passado é passado!
Mais uma vez! O amanhã deixar por conta do seu amanhã! Vale a pena fazer!
Após algo negativo sempre haverá algo de bom! Será um bom dia!
Yeh! Vitória fácil! Está indo bem! O não gostar se transforma em força.
Fazer agora facilita para depois. Não fazer agora, poderá dificultar para depois.
Não importa! Eu sou eu! Não precisa forçar para aceitar.
Estar vivo já é vitorioso! Olhar para cima! Deixa que eu faço!



Na atual sociedade estressante, principalmente nesta fase da pré-adolescência, é normal dizer que possui várias preocupações com o corpo, sentimentos, futuro ou relacionamento com as pessoas.

Porém, se estiver preocupado ou sofrendo por alguma coisa, esse sofrimento for insuportavelmente doloroso, venha na enfermaria consultar e conversar.

Poderá acontecer de não poder dar dicas ou uma solução, mas poder conversar com alguém, poderá transformar o sentimento do 「sofrimento profundo que não pode contar para ninguém」 em 「sofrimento profundo que dá para contar para alguém」. Clareando um pouco o sentimento negativo de ansiedade, poderá pensar no problema de forma positiva.

Guardando para si todo esse sentimento de ansiedade, poderá acontecer de não conseguir se empenhar nos estudos ou bukatsu, passatempos ou relacionamento com os colegas. O próprio 「fato de consultar」 alguém, nos faz sair desse círculo vicioso da ansiedade.

Quando não conseguir falar para familiares ou amigos, lembre-se da existência da enfermaria.

Aos senhores pais:

Maneira de enxergar as cores

Recentemente, em consideração às pessoas com diferença congênita na maneira de enxergar as cores, o 「color universal design」 está sendo promovido socialmente. Na escola, desde o ano de 2003 o exame de daltonismo deixando de ser necessário no exame clínico da escola, diz-se que acontece da própria pessoa e as pessoas a sua volta não perceberem que tem dificuldade de enxergar a combinação de cores específicas como 『vermelho e verde』 『azul e roxo』 (das pessoas que veem as cores de forma diferente, apresenta cerca de 5% em meninos e 0.2% nas meninas) .

Conversando com seus filhos, caso notem algo preocupante ou dúvidas em relação a maneira de enxergar as cores, estejam a vontade para consultar o professor da classe ou a enfermeira da escola.

Para os alunos do 1º.ano que desejarem, o exame será realizado em dezembro. Posteriormente será realizado a pesquisa, quem deseja fazer o exame, favor preencher a ficha de solicitação.

