保健だより

１２月号

INFORMATIVO DE SAUDE

令和４年１２月１日

Takefu Dai Nichugakko

Dia 22 de dezembro fala-se *touji* (solsticio de inverno). Durante o ano, é o dia em que o sol aparece pelo período mais curto, o que significa que a noite é a mais longa do ano. É também um dia longo para relaxar. Tomar banho de *yuzu* (limão aromático) também é uma tradição deste dia. Desfrutar de coisas que normalmente não consegue, como apreciar as estrelas do céu ou um bate-papo descontraido com a família também é muito bom, não é mesmo?

Metas de saúde deste mês: vamos passar o inverno com saúde e segurança

INFECÇÃO DO NOVO CORONAVIRUS

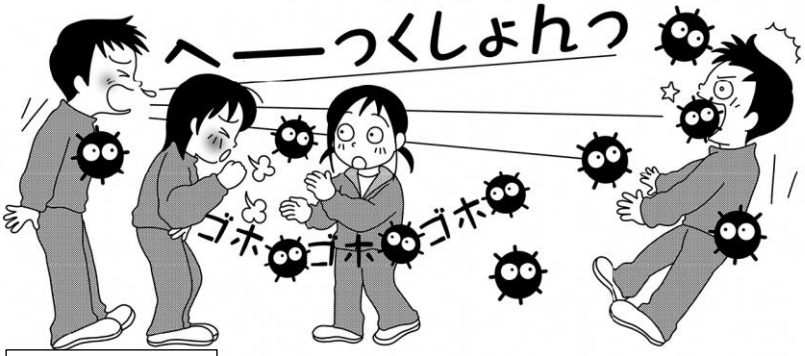
GRIPES, INFLUENZA

VAMOS COOPERAR COM A PREVENÇÃO DA INFECÇÃO

EM PROL DE SI,
EM PROL DE
TODOS

Caminhos da contaminação do novo coronavirus, gripes, influenza

感染経路



① Por goticulas

Aspirar diretamente os virus presentes na [saliva] expelida ao tossir ou espirrar.

Nas mãos, cheio de virus que não enxergamos

②Por contato direto

Nas mãos ficam os virus que estavam presentes em vários lugares como portas ou mesas, esses virus entram no corpo ao comer, tocar no nariz ou boca, com a mão contaminada.

POR ISSO ▶▶ a etiqueta da tosse e uso de máscara, lavar as mãos são eficazes para a prevenção

Não esquecer de fazer a troca de ar das classes. Vamos todos colaborar!

Cuidados em casa quando houver suspeitas de contaminação do novo coronavirus

-Dentro do possível, separar os quartos.	-Reduzir o número de pessoas para dar cuidados.	-Dentro do possível, dentro de casa todos usarem máscara.	-Lavar as mãos com sabonete, com frequencia.

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」

-Fazer a troca de ar dos quartos.	-Desinfetar locais de uso coletivo, como maçanetas, corrimão, outros.	-Lavar bem tecidos e roupas sujas.	-Fechar bem os sacos de lixo (após assoar o nariz ou outros).

Aos senhores pais:

～Sobre a distribuição do kit antigeno～

Independente de ser na escola ou em casa, as crianças que se sentirem incomodadas com a situação de infecção ao seu redor podem fazer um teste de antígeno (gratuito) em casa. No entanto, observe que isso só será aplicável nas seguintes condições:

- Ter a solicitação do aluno e do responsável (a principio, o teste deverá ser realizado no dia da entrega do kit e o resultado ser informado)
- Ser assintomático
- Nenhum membro da família apresentar sintomas não diagnosticados, como febre

※Se a data do teste estiver definida, poderá receber o kit de teste com antecedência.
（Como regra geral, o teste deve ser realizado no dia da atividade programada ou no dia seguinte (de manhã).

Veja mais detalhes conferindo a home page do Takefu Dai Nichugakko,「10/4 改訂　家庭での抗原検査について」. O formulário de consentimento também se encontra no mesmo local. Caso queira o formulário de consentimento por escrito, entre em contato com a escola.

～Aulas suspensas devido a gripe da influenza～

Nestes últimos 2 anos não houve epidemia de gripe de influenza mas neste ano há preocupações com epidemias simultaneas com infecção do novo coronavirus. Verifique novamente sobre os criterios de suspensão de aulas no caso de presença, infecção da gripe da influenza. De acordo com a Lei de Saúde e Segurança Escolar「são 5 dias após o inicio dos sintomas e 2 dias após a febre abaixar」. No entando, mesmo após esse período ainda não esteja bem, espere até que as condições de saúde melhorem.

Periodo de febre	0日（発症した日）	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias	7 dias
Durante 2 dias	😵	😵	😊	😊	😊	😊	🏥	
Durante 3 dias	😵	😵	😵	😊	😊	😊	🏥	
Durante 4 dias	😵	😵	😵	😵	😊	😊	🏥	
Durante 5 dias	😵	😵	😵	😵	😵	😊	😊	🏥

😵 Com febre　😊 Sem febre　🏥 Escola

※「発症した日」 Indica o dia que ficou com febre