

保健だより

1月号

Informativo de saúde

令和5年1月10日

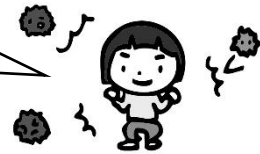
武生第二中学校

No início do ano ouvimos cumprimentos de 「akemashite omedetou gozaimasu」. Na palavra 「omedetou」 há o desejo para “que cresçam bons brotos”. Desejamos que dentro de cada um também cresça brotos de esperança e brotos de coração bondoso, brotos de saúde, muitos brotos.



Metas de saúde deste mês: vamos trabalhar para elevar a imunidade

Cultivar bons hábitos e elevar a imunidade!



A 「免疫 免疫」 é o mecanismo que protege o corpo de vírus e bactérias. A bactéria é influenciada pela maneira como você vive. Caso você não tenha tirado o cansaço por falta de horas de sono, sua imunidade não conseguirá funcionar bem. Além disso, se você ficar comendo só aquilo que gosta e seu equilíbrio nutricional não estiver bom, ou não pratica exercícios físicos, o seu trabalho estará enfraquecido. Estresse também é prejudicial. Pode ser que tenham pessoas que tenham saído do ritmo durante as férias de inverno, mas vamos cultivar os bons hábitos de vivência para elevar o sistema imunológico e superar com saúde.



油断大敵!

Não se descuide! Previna-se das doenças infecciosas!



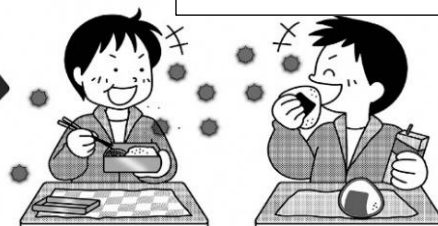
Tem vírus em toda parte...

Sem perceber, toca na boca, olhos, nariz...



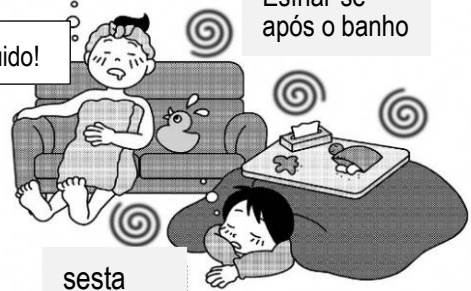
たくさんあります! うっかり場面...

Mesmo não estando de frente, estando próximo é perigoso!



Há muitos momentos de descuido!

Esfriar-se após o banho





A todos que estão se empenhando para o exame de admissão



Você é do qual tipo?

Tipo
Estuda sem dormir

Tipo: dorme moderado

VS



- * No dia seguinte, com sono, não consegue se concentrar, não tem forças para pensar.
- * Sente que memorizou bastante mas não sabe por que, esquece com facilidade.
- * Falta de animo devido ao acúmulo de estresse
- * Com imunidade baixa, fica gripado com facilidade. Por fim, fica de cama.

- * Mantém a concentração e capacidade de raciocínio, progresso constante
- * Enquanto dorme, fixa a memorização
Consegue lembrar por longo tempo
- * Tem animo conseguindo aliviar o estresse a cada dia
- * Com alta imunidade, fica resistente a gripes conseguindo estudar continuamente.

Adormega bem e tenha uma boa noite de sono!



Evite pois prejudica o sono!

