

Quando está frio, a tendência é ficarmos curvados. No entanto, ficando com as costas curvadas, podem causar rigidez nos ombros, dores nas costas, ou pressionar os órgãos internos causando indigestão ou dificultando o transporte de ar para os pulmões... só coisas negativas. Vamos experimentar alongar as costas e levantar a linha da visão. A meta está logo a frente da sua direção. Isso vai melhorar seu humor e você poderá se surpreender ao enxergar o cenário um pouco diferente.



Metas de saúde deste mês: vamos pensar sobre a saúde do coração

ネガティブな言葉を禁句にする



Vamos procurar palavras positivas!

自分のペースで

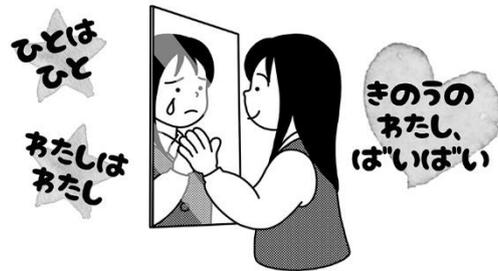


De alguma maneira...mas uma pausa ♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



Auto-luta contra o você de ontem!

誰かの役に立ってみる



Queria ouvir um "obrigado" ♪

Lavar as mãos após exercícios físicos, é importante!

Em janeiro houve mais pessoas se ausentando por ter contraído a influenza do que por infecção ao novo coronavírus. (em janeiro as faltas por influenza foram 17 pessoas, por coronavírus, 10 pessoas). Ambos, ainda não podemos nos descuidar.

Principalmente, cuidado com a infecção através das bolas como nos jogos de basquete! Após os exercícios físicos também vamos lavar bem as mãos. Há álcool para desinfecção também nas entradas do ginásio esportivo.

手には見えないばい菌が
いっぱい!



As mãos estão cheias de bactérias que não enxergamos!

どこにある？

“ネット”と“リアル”の境界線

ONDE FICAA LINHA ENTRE A NET E A REALIDADE

Conversando na enfermaria, 「pesquisando na internete estava escrito assim」 「aprendi assim nas redes sociais」 entre outros, notamos que há uma tendência a aceitar informações e conhecimentos obtidos na Internet sem questionar.

Algumas informações na Internet são baseadas em mal-entendidos ou mentiras disfarçadas de verdade. Uma pessoa que você nunca conheceu ou conversou, cujo rosto ou nome você não conhece, não necessariamente lhe darão informações verdadeiras.

Não seria necessário traçar uma linha entre 「informações obtidas apenas da internete」 e informações obtidas através de pesquisas em livros ou ouvindo diretamente de pessoas próximas?

Principalmente em relação a quantidade de questões relacionadas a saúde, e esta fase em que se sentem intranquilos com a falta de fundamentos.



- 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- Twitterで友だちを「いじる」
- 友だちを「いじる」動画を投稿
- 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する



「このくらいおいしじゃん」？ それとも・・・？

「このくらいおいしじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかが大事です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返

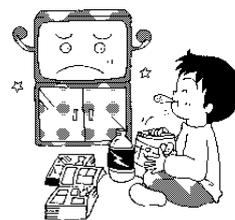
しのつかないことになるケースも。

「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。



No momento, é época de medição de crescimento Jan/25~Fev/15

Vamos conferir o equilíbrio entre o peso e a estatura. Será que estou 「obeso?」 as pessoas tendem a fazer suposições quando o índice de BMI(massa corporal) resulta de 21~22. Mas o normal é de 18.5~24.9. Conferir o seu grau de obesidade também é uma forma de manter boa saúde.



★INDICE DE MASSA CORPORAL-BMI (Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \text{peso}(\text{kg}) \div \text{estatura}(\text{m}) \div \text{estatura}(\text{m})$$

BMI	Classificação
Menor que 18.5	Abaixo do peso
Entre 18.5 a 25	Peso normal
Acima de 25	Obesidade (1 grau)

★Grau de obesidade

O grau de obesidade anotado no 『成長の記録』 é o valor comparado ao peso padrão, ficando como na tabela abaixo.

Abaixo de -20%	-20%~-10%	-10%~20%	20%~30%	Acima de 30%
magro	Tendencia a magreza	Normal	Tendencia a obesidade	Obeso

Após a medição, levarão o 『成長の記録 Registro de crescimento』 para casa. Mostrar para os pais, sem falta!

