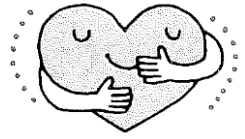


O ser humano, quando sente a bondade das pessoas, se sente feliz. E, sentindo-se feliz, sente vontade de transmitir a felicidade falando 「obrigado」. 「Obrigado」 é uma palavra que aquece o coração tanto de quem recebe como de quem transmite. Por isso, vamos transmitir 「obrigado」 firme em palavras, sem ter vergonha. ~dia 9 de março é dia de “san kyu”~



METAS DE SAÚDE DESTE MÊS: VAMOS REFLETIR SOBRE A VIVENCIA SAUDÁVEL

Perda de audição devido ao uso de fones de ouvido
Vamos prevenir!



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

COMO OUVIMOS?

音は
どうやって
聞こえるの？



As células sensoriais de dentro do ouvido fazem vibrar o som recebido gerando impulsos nervosos que são transmitidos para o cérebro. A perda auditiva pode ocorrer quando essas células sensoriais são danificadas ou destruídas. A perda auditiva progride gradualmente, assim quando você sentir dificuldade em ouvir, poderá estar bem avançado... A prevenção é mais importante do que qualquer coisa.

予防Point 01

Procurar não ficar por longas horas ouvindo som alto

Ouvir som em volume alto ou por longas horas podem danificar as células sensoriais. Há necessidade de tomar cuidado principalmente com fones de ouvido pois o som entra diretamente no ouvido.



予防Point 02

Vamos descansar os ouvidos

Descansar os ouvidos antes que as células sensoriais sejam destruídas poderá ajudar a se recuperar. Vamos limitar o uso de fones de ouvido para 1 hora por dia e descansar os ouvidos de tempos em tempos.



予防Point 03

Saber que é uma doença comum

Com o uso generalizado de smartphones e outros dispositivos, diz-se que 1,1 bilhão de jovens (12 a 35 anos) em todo o mundo correm o risco de perda de audição. É uma doença muito comum.



CASO APRESENTE ESTES SINTOMAS, CONSULTE O MÉDICO!

もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- Acontece de ouvir zumbido
- Sensação de ouvido entupido
- Dificuldade em ouvir





O número de pessoas que usaram a enfermaria aumentou-se de forma global em relação ao ano anterior. Ao utilizar a enfermaria quase todos os alunos conseguiram respeitar firmes as regras de pedir a permissão para o professor da disciplina. Porém, foram poucos que conseguiram transmitir claramente a sua própria situação de saúde ou lesão. Ao comparecer na enfermaria, procure transmitir o que está sentindo, claramente, com suas próprias palavras.

Àqueles que realizaram consulta médica e ainda não entregaram o formulário do seguro acidente do "Nihon sport shinkou centa", favor entregar o mais rápido.



~Resultado da verificação do ar~

Comparando os meses de novembro e janeiro, notamos que esfriando, com o uso de aquecedores aumenta-se a concentração de CO2. Nenhuma classe ultrapassou o padrão de 1500ppm mas, vamos continuar fazendo a troca de ar com frequencia.

7 de novembro		16 de janeiro	
Classe medida	Concentração de CO2 (ppm)	Classe medida	Concentração de CO2 (ppm)
1 - 2	1 0 6 4	1 - 4	1 0 7 8
2 - 3	7 6 8	2 - 1	1 0 8 2
3 - 2	5 1 8	3 - 1	1 2 1 4



O comite de saúde entregou mensagens de agradecimento ao Sr. Ito que todos os dias, após as aulas, vem à escola para desinfetar os corrimões e locais onde todos tocam.

Caso vocês encontrem com ele, vamos cumprimentar firmemente.



Aos alunos do 3º.ano



保健室からの
Last Message

『Saúde』 não é meta, é um meio para alcançar o que você acha importante. Desejo que vocês adquiram forças para quando se encontrarem frente a um problema, possam decidir sua direção, para melhoria da sua própria saúde (=saúde positiva).

Estaremos torcendo para que os sonhos de cada um se tornem realidades.

Enfermeira Okubo Maki