

ほけんだより



令和5年 7・8月

袋井あやぐも学園 袋井北小学校保健室

“Sobre exame de saúde” 健康診断について

Todos os exames de saúde que realizamos desde abril foram concluídos. Agradecemos aos pais pela colaboração no preenchimento e envio dos questionários relacionados ao exame de saúde.

Os resultados de cada exame foram distribuídos às crianças que necessitavam de tratamento.

Aqueles que receberam o “Aviso de Resultados” favor fazer tratamento o mais rápido possível.

Além disso, **se não houver anormalidade, o " Aviso de Resultados "**

não será distribuído. Favor estar ciente. Distribuímos uma " Registro de

Saúde" com os resultados de todos os exames de saúde realizados na

escola. **Favor verificar o registro e entregar ao seu professor**

responsável da classe.



4月から行ってまいりました、健康診断が全て終了いたしました。健康診断にかかわる多数の問診

票の記入、提出等に御協力いただきありがとうございました。治療が必要なお子さんに各種検診結果のお知らせを配布しました。「結果

のお知らせ」が届きましたら、早めに受診していただきますようお願いいたします。なお、「**結果のお知らせ**」が届かない場合には、「**異常なし**」ということですので、御承知おきください。また、健康診断結果のお知らせを貼付した「けんこうのきろく」を配布しました。

お子さんの成長の記録を御確認いただき、**確認後は担任へ提出をお願いします。**

“Favor tomar medidas contra insolação” 熱中症にお気をつけください

Favor tomar cuidado para não faltar os três itens a seguir.

熱中症になりやすい時期になりました。次の3つの不足に注意するよう御家庭での観察をお願いします。

[Vamos beber bastante 水分不足]

É época de suar muito, então vamos beber bastante água, chá ou bebidas esportivas mesmo que não sintamos sede.

汗をたくさんかくこの季節のどが湯かなくても、こまめな水分補給をしましょう。水やお茶、スポーツドリンクなどが最適です。

[Vamos comer alimentos nutritivos 栄養不足]

Caso não se alimentar bem, não conseguirá mover ativamente.

Vamos tomar cuidado para não comer muito nos doces e beber refrigerantes.

朝・昼・晩、しっかり 食べることで、体が動きだし元気が出ます。おやつやジュースの摂り過ぎに注意しましょう。

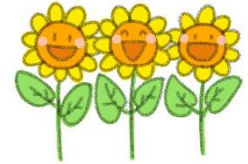
[Vamos dormir bastante 睡眠不足]

Vamos manter uma vida regular que durma cedo e acorde cedo.

夜更かしをせず、毎日同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きる、規則正しい生活を心がけましょう。



夏休みの過ごし方について



お子さんと一緒に御確認ください

待ちに待った夏休みが始まります。夏休みの予定は決まっていますか？熱中症に注意しながら、手洗いや換気を中心とした、新型コロナウイルスの予防も続けていきましょう。2学期に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています♡

ねっちゅうしょう 熱中症



そと 外に行くときは、必ず
ぼうし 帽子をかぶろう

すいぶん 十分な水分ほきゅう
をしよう



こうつうじこ 交通事故



じてんしゃ の 自転車に乗るときは、
ヘルメットを着けよう



おうだんほどう 横断歩道は、必ず止まって、
みぎ ひだり みぎ かくにん 右→左→右の確認をしよう

きけん み まも 危険から身を守ろう！



ただ 正しい
せいかつ 生活をしよう

よく手をあらおう



うきわ やライフジ
ャケットを着用し
よう



かわ うみ、プールなどの水辺に行くときは、必ずおうちの人と一緒に
こう

かんせんしょう 感染症

みず じこ 水の事故

