



Os dias frios continuam em fevereiro. Para construir um corpo que agunte o frio, vamos comer bastante e fazer muitos exercícios físicos. 2月も寒い日が続いています。寒さに負けない体をつくるために、たくさん食べて、たくさん運動をしましょう。

Vamos lidar com o estresse de maneira eficaz

ストレスと上手につきあいましょう しょうず お子さんと一緒に読んでください。

Existem muitas situações que podem causar estresse, como provas, trabalhos escolares e relacionamento com os colegas. Caso passar por estresse com frequência, isso pode ter um impacto negativo na mente e corpo. テストや習い事、友達関係などストレスを感じる場面はたくさんあります。ストレスを感じる事が多いと、心や体に悪い影響を与えます。



Sinais de desconforto mental

こころ ふちょう
心の不調のサイン

- Ficar irritado facilmente イライラしやすくなる
- Escorrem lágrimas de repente 急に涙が出る
- Sente depressão e perde a motivação.
おこき
落ち込んで、やる気がなくなる
- Não sente vontade de quer encontrar pessoas
ひとあ
人に会いたくなくなる

Sinais de incômodo físico

からだ ふちょう
体の不調のサイン

- Sente dor de cabeça e barriga
あたま いた
頭やおなかの痛みが出る
- Não consegue dormir, acorda no meio da noite ねむ よなか めさ
眠れなかったり、夜中に目が覚めたりする
- Não consegue comer ou come demais
た たす
食べられなくなったり、食べ過ぎたりする

Case não se sentir bem devido ao estresse. ふちょう かん ストレスによる不調を感じたら・・・

<p><small>そうだん</small> Consultar 相談する</p>	<p>Escrever os sentimentos atuais no papel <small>いま きも かみ か</small> 今の気持ちを紙に書きだす</p>	<p>Respirar fundo <small>しんこきゅう</small> 深呼吸をする</p>
<p>Fazer o que gosta <small>す</small> 好きなことをする</p>	<p><small>わら</small> Tentar sorrir 笑ってみる</p>	<p>Vamos procurar uma forma própria de como aliviar o estresse <small>みなさんだけのストレス</small> 解消法を探してみよう</p>

Quando se sentir estressado, tentar descansar a mente e o corpo sem se forçar. Seria uma boa ideia encontrar sua própria maneira de aliviar o estresse. かん むり こころ からだ ストレスを感じたときは、無理をせずに心と体を休めましょう。みなさんだけのストレス かいしょうほう み よ 解消法も見つけてみるのも良いですね。

Podem comparecer na sala da enfermaria sempre que precisar. ひつよう ほけんしつ き 必要なときは、いつでも保健室に来てください。

Cuidados contra o KAFUNSHO (Alergia à pólen) 花粉症セルフケア

A temporada do pólen chegou novamente este ano. Por favor, tomar medidas para prevenir o “KAFUNSHO” (rinite alérgica à pólen) e tornar o lar o mais confortável possível. 今年も花粉の時期がやってきました。花粉症対策をして少しでも快適に過ごせるように御家庭での声掛けをお願いします。

Quando for sair, usar óculos, máscara e chapéu. 外出時は、メガネやマスク、帽子などを使う。



Ao chegar em casa, escovar as roupas e os cabelos para remover o pólen. 帰宅したら、衣服や髪を払い、花粉を落とす。



Fazer limpeza da sala ou quartos e deixar limpo 部屋を掃除し、清潔にする。



Medição do corporal em janeiro 1月の身体測定

Calculamos a média escolar para as medições físicas realizadas em janeiro. 1月に行った身体測定の校内平均を出しました。

Existem diferenças individuais no crescimento. É importante que a criança cresça de forma equilibrada, por isso não há necessidade de ficar nervoso ou preocupado com as diferenças em relação à média. No entanto, caso sentir que a criança ganhou ou perdeu o peso de repente, favor reconsiderar os hábitos de vida. Caso tiver alguma dúvida sobre o crescimento da criança, favor entrar em contato com o professor da sala de aula ou com a sala de enfermaria. Caso queira fazer o teste novamente, favor entrar em contato com a sala da enfermaria.



成長には、個人差があります。バランスよく成長していることが大切なので、平均と差があることで神経質になる必要はありません。しかし、急激な体重の増減があった場合は、生活習慣を見直してみましよう。成長のことで心配なことがある方は、担任や保健室まで御相談ください。また、再度測定希望がある場合は保健室まで御連絡ください。

		Altura 身長 (cm)	Peso 体重 (kg)
		Média escolar 校内平均	Média escolar 校内平均
Menino 男子	1年	120.77	23.02
	2年	126.09	26.93
	3年	132.47	30.91
	4年	137.8	34.5
	5年	142.28	37.2
	6年	149.16	40.85

		Altura 身長 (cm)	Peso 体重 (kg)
		Média escolar 校内平均	Média escolar 校内平均
Menina 女子	1年	120.66	23.86
	2年	126.1	26.69
	3年	133.48	30.38
	4年	140.45	35.82
	5年	145.49	38.45
	6年	152.06	43.49

Escrevemos os resultados da medição corporal e os valores do índice Laurel no 「KENKO NO KIROKU “(cartão de saúde)” e distribuímos para as crianças. Por favor, carimbar o espaço dos pais ou responsáveis e entregar para a escola. 「けんこうのきろく」に身体測定結果とローレル指数の数値を記入し、返却しました。保護者記入欄に押印をし、学校へ提出をお願いします

Para "influenza" e "novo coronavírus", **é necessário entregar no 1º dia de aula, quando voltar para escola, a Ficha de acompanhamento do quadro clínico (Infecção por Influenza ou novo coronavírus)**, portanto, favor preparar e imprimir no Codomon ou receber na escola e depois de preenchido entregar para o professor da classe. 「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス」は、学校登校日に、「経過観察表」の提出が必要になりますので、コドモンからの印刷・学校での受け渡し等から御用意いただき、登校日に担任へ提出をお願いします。