

Um mês se passou desde o início do novo período. Como está o seu filho(a)? Este é o momento em que a criança têm maior probabilidade de se sentirem mal devido à liberação de tensão, fadiga e grandes diferenças nas temperaturas diárias. Por favor, verificar a saúde em casa. 新学期が始まり1か月が経ちました。お子さんの様子はいかがでしょうか。緊張が解け疲れが出たり、日々の気温の差が大きかったりして体調を崩しやすい時期です。御家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

## Teremos Exame Médico

健康診断が始まります



Realizaremos vários exames médicos até o final de junho. Caso falte no dia do exame e não consiga realizar o exame, dependendo, pediremos para os pais levarem ao médico da escola, portanto fazer o possível em cuidar da saúde para que não precise faltar. Além disso, **os resultados só serão informados por escrito, caso apresentar alguma anormalidade. Caso chegue algum aviso, por favor consultar em alguma instituição médica, o mais breve possível.**

6月末まで健康診断や検査が実施されます。健診当日に欠席等で、検査が受けられない場合は、御家庭で医療機関に受診していただきますので、なるべく欠席しないように体調管理に留意してください。また、身体測定以外の健康診断や各種検査の結果につきましては、**疾病や異常が見られる場合のみ、書面にてお知らせします。お知らせの文書が届きましたら、お早めに医療機関への受診をお願いします。**

## Apresentação da Conselheira Escolar

スクールカウンセラーの紹介



**Conselheira Escolar: Professora Tomono Keiko** 友野 圭子 (ともの けいこ) 先生

Ela será responsável pelas escolas do FUKUROI AYAGUMO GAKUEN. Caso esteja com preocupações ou dúvidas em relação à criança, entrar em contato com o professor responsável da classe ou com a professora da enfermaria.

**Horário** 来校時間 : 8 : 30 ~ 16 : 45 面談時間 : 約45分

**Local** 場所 : 南校舎1階 相談室

**Datas** 来校予定日 :

1° Período 学期		2° Período 学期		3° Período 学期	
Maio 5月	16日 (quinta 木) 23日 (quinta 木)	Setembro 9月	5日 (quinta 木) 26日 (quinta 木)	Janeiro 1月	16日 (quinta 木) 23日 (quinta 木)
Junho 6月	13日 (quinta 木) 28日 (sexta 金)	Outubro 10月	10日 (quinta 木) 21日 (segunda 月)	Fevereiro 2月	3日 (segunda 月) 12日 (quarta 水) 27日 (quinta 木)
Julho 7月	8日 (segunda 月) 18日 (quinta 木)	Novembro 11月	7日 (quinta 木) 18日 (segunda 月)	Março 3月	13日 (quinta 木) 17日 (segunda 月)
		Dezembro 12月	5日 (quinta 木) 12日 (quinta 木)		

Por favor, tome cuidado com a insolação na primavera.

春の熱中症に御注意ください

Também devemos ter cuidado com a “insolação da primavera” que ocorre por volta de maio, que é o período de transição da primavera para o verão. Maio é uma época em que a temperatura sobe rapidamente e é fácil ficar cansado, facilitando o adoecimento. Por favor, verificar cuidadosamente a saúde do seu filho em casa.

春から夏の季節の変わり目でもある5月頃に起こる「春の熱中症」にも注意が必要です。5月は急激に気温が上昇したり疲れが出やすかったりして、体調を崩しやすい時期になります。御家庭でも注意深くお子さんの健康観察をお願いします。

## 春の熱中症予防のポイント

### 〇体を暑さに慣れさせる

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑さに慣れていないと、熱中症の危険性を高めます。

右の図は、日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活についてまとめられたものです。お子さんと一緒に暑さに負けない体づくりをしてみてください。個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。早めの体づくりが良いでしょう。

なお、数値はあくまでも目安ですので、体調等に合わせて行ってください。

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)  
ウォーキング 運動目安 30分  
ジョギング 運動目安 15分  
頻度目安 週5回

サイクリング  
運動目安 30分  
頻度目安 週3回

適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)  
運動目安 30分  
頻度目安 週5回～毎日

入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)  
頻度目安 2日に1回

※上記はあくまでも目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ



## Resultado da Medição Corporal 身長体重の結果

Média do Kitasho 袋井北小 平均

	altura 身長 (cm)		peso 体重 (kg)	
	menino 男子	menina 女子	menino 男子	menina 女子
1年	116.7	116.9	21.2	21.5
2年	122.3	122.1	23.3	24.3
3年	127.6	127.4	27.7	27.2
4年	133.8	134.4	32.2	31.1
5年	139.4	142.2	35.6	36.9
6年	143.6	146.9	38.1	39.6

Existem diferenças individuais no crescimento. Não precisa ficar preocupado por estar menor que a média. É importante crescer de forma equilibrada. No entanto, se tiver um ganho ou perda de peso repentino, vamos refletir sobre o cotidiano. Se estiver preocupado com baixa estatura ou obesidade, entrar em contato com o professor da classe ou enfermeira da escola. 成長には、個人差があります。平均より小さかったからと言って神経質になることはありません。しかし、急激な体重の増減があった場合は生活を振り返ってみましょう。低身長や肥満等を心配される方は、担任や養護教諭まで御相談ください。

## Sobre produto de higiene 生理用品について

Quando o período menstrual chega de repente ou quando esquecer de trazer o produto de higiene (absorvente), ou não tiver o produtos de higiene (absorvente) em mãos, consulte a sala de enfermaria. O produto de higiene (absorvete) estão disponíveis na sala de enfermeria. Se houver alguma preocupação sobre o período menstrual ou sobre o seu corpo, por favor consulte a sala de enfermaria,vamos conversar e tirar dúvidas juntos.

急に月経が来てしまったときや生理用品を忘れてしまったときなど、手元に生理用品がなくて困ったときには保健室に相談に行くよう、御家庭でもお話ください。保健室では生理用品（ナプキン）を用意しています。また、月経など体についての悩みや不安がある場合は、養護教諭まで御相談ください。一緒に考えましょう。