

夏休みが明け、2学期が始まりました！リフレッシュはできたでしょうか。
2学期は「きょうりょく」ステージへと移り、たくさんの行事があります。まだまだ暑い日が続きますので、引き続きお子さんの体調管理をよろしくをお願いします。

Vamos retornar aos hábitos cotidianos せいかつしゅうかん もど 生活習慣を戻そう

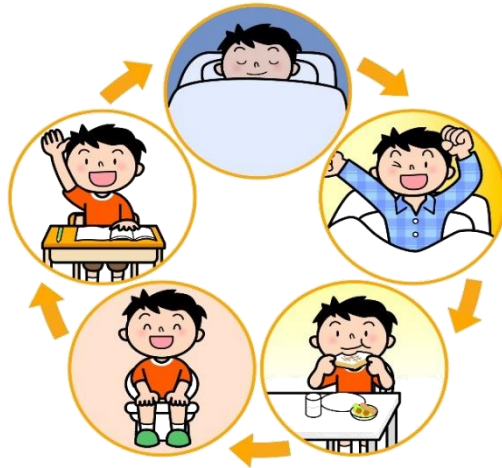
Como seu filho passou as férias de verão? Por favor, revise o estilo de vida e aconselhe para que ele possa retornar a um cotidiano escolar normal. お子さんの夏休みの過ごし方はいかがでしたか？生活習慣を見直し、規則正しい生活習慣に戻せるようお声かけをお願いします。

Vamos formar um corpo que resista ao calor. 暑さに負けない体をつくろう！



Evite ficar acordado até tarde. Vamos para cama mais cedo.
夜ふかしをしないよう、早めに寝ましょう。

Durante o dia, vamos fazer atividades como estudar e praticar exercícios.
日中は、勉強や運動など、活動しましょう。



Vamos acordar de manhã com bastante antecedência.
E tomar café da manhã, sem falta.
朝は、余裕を持って、起きましょう。そして、朝食は必ずとりましょう。

「防災の日」

9月1日は、「防災の日」です。日頃から、お子さんと災害時の行動について、話し合っていますか？なかなか時間がとれない、後回しになってしまっている、という御家庭もあるのではないのでしょうか。この機会に、お子さんと以下のチェックリストについて話し合ってみてください。

～さいがい お まえ災害が起きる前にできること チェックリスト～

- いえ かぐ たお くふう 家の家具は倒れないよう、工夫していますか？
- しょくりょう いんりょう びちく じゅうぶん 食料・飲料などの備蓄は、十分ですか？
- ひじょうようも た じゅんび 非常用持ち出しバッグの準備は、できていますか？
- かそくどうし あんびかくにんほうほう きょうつうりかい 家族同士の安否確認方法は、共通理解できていますか？
- いえ ちか ひなんばしょ ひなんけいろ し 家の近くの避難場所や避難経路は、知っていますか？





「 救急の日 」



防災の日だけでなく、9月9日には救急の日という日も設定されています。自分でできる簡単な手当ての方法を紹介します。御家庭でも確認してみてください。

はなちで ○鼻血が出たとき



下を向いて、小鼻を強くつまんで止血（血を止めること）をします。小鼻とは左の図の赤い○で囲んでいるところです。時間が経っても出血が止まらない場合は、冷やすと良いでしょう。

上を向くと血が喉に流れてきて気持ちが悪くなるのでやめましょう。



きす ○すり傷ができたとき

傷口を流水で洗いましょう。
砂や汚れがついたまま処置をすると菌が広がり、治りが遅くなります。



絆創膏やガーゼで傷口を保護します。

○やけどをしたとき



やけどをしたところを**すぐに流水で冷や**しましょう。やけどの範囲にもよりますが、5分～30分程度冷やすと良いです。

水ぶくれができたときは、無理やり破ることはせず、病院に受診をしましょう。



Solicitação de envio do formulário dos resultados de exames médicos

健康診断結果用紙の提出のお願い

Sobre os exames de saúde regulares realizados de abril a junho, distribuimos formulários de notificação dos resultados para crianças, que necessitam de tratamento ou acompanhamento. Caso tiver o formulário em casa, favor consultar o médico, pedir para preencher e enviar à escola. Podemos ter distribuídos formulários mesmo que não precisem consultar um médico. Nesse caso, favor preencher apenas o espaço do nome dos pais ou responsáveis e devolver para a escola.

Caso tenham perdido o formulário ou tiverem dúvidas sobre algum dos itens, favor entrar em contato com a enfermagem da escola.

4月～6月に実施しました定期健康診断におきまして、治療や経過観察が必要なお子さんに、結果のお知らせの用紙を配布しています。**用紙が御家庭にありましたら、受診をして学校へ提出をお願いします。**受診の必要がなくても用紙を配布している場合があります。その場合は保護者氏名記入欄のみ御記入いただけますよう、よろしくお願いいたします。

用紙を失くしてしまった場合や各項目で御不明点等ありましたら、保健室まで御連絡ください。