

# すこやか

ポルトガル語版 Informativo da  
Enfermaria da Escola Primária  
Kumozu  
Terça, 5 de novembro de 2024  
No.15

## Cuidado com a diferença de temperatura

Entramos em uma estação fresca ,mas ainda temos muita diferença de temperatura nas manhãs e tardes.É uma estação fácil de ficar indisposto devido ao fato de ser uma época de mudança de estação.Seria muito bom se antes de sair de casa verificasse a previsão do tempo e usasse uma roupa adequada para ajustar a temperatura corporal.



## Essa indisposição pode ser WINTER BLUES ! ?

Ultimamente ,sem mais nem menos sente-se sem disposição ou deprimido?Isso pode ser Winter Blues(depressão de inverno).

Winter Blues ,tem um maior índice em jovens e mulheres ,surge durante a estação de outono ao inverno ,as pessoas sentem falta de vontade e disposição para realizar atividades que até então tinham muito interesse ,ficam com muita fadiga sem forças para fazer nada.Cheque você mesmo e veja se tem sintomas compatíveis .



- Fico depressivo
- Nada é agradável
- Fico irritado
- Não tenho vontade de fazer nada
- Tenho muito apetite  
(quero comer principalmente coisas doces )
- Durmo muitas horas
- O peso tem aumentado



Normalmente ,com a chegada da primavera (conforme as horas ensolaradas ficam longas ),tem muitos casos de recuperação natural ,mas se estiver preocupado ,seria muito bom fazer uma revisão da vida cotidiana.Um dos métodos mais eficazes é a luz natural solar.Na medida do possível devemos sair ao ar livre e tomar banho de sol.Além disso, devemos estabelecer uma hora para dormir e uma hora para acordar todos os dias,que também é algo muito importante.



## Por favor tratar o dente cariado

Dentre as 35 pessoas que estavam com cárie em abril ,até o final de outubro 19 pessoas ou seja (54.3%) já tinham terminado o tratamento.Para aqueles que ainda não terminaram o tratamento foi enviado um novo informativo aconselhando a fazer o tratamento.

Em prol da saúde da criança ,solicitamos que façam o tratamento durante este ano letivo e apresentem o resultado à escola.

