

すこやか

ポルトガル語版 Informativo da

Enfermaria da Escola Primária Kumozu

9.12.2024 R6

N.O. 16

Entramos em dezembro e faltam somente 2 semanas para terminar o 2º quadrimestre. E com a chegada do verdadeiro frio temos fechamento de classes devido a Influenza nas escolas primárias e ginásiais de Tsu. Nossa escola no momento não temos nenhum comunicado de Influenza apenas alguns que estão faltando devido a alguns sintomas de gripe.

De agora em diante, entraremos na estação de epidemia de influenza. Por isso, procuremos lavar bem as mãos e fazer gargarejo para prevenir contra a Influenza. E no caso, de ter febre alta, e os sintomas não melhorarem por favor ir ao médico e no caso de estar com alguma infecção por favor informar à escola.



Será que não está sendo dominado pelo celular ou games?

Ao ficar frio, geralmente ficamos dentro de um quarto quente e acabamos assistindo TV, mexendo no celular, jogando games e no computador ou seja as horas que ficamos em contato com a mídia aumentam.

Os games são divertidos! Entendo os seus sentimentos, mas ao ficar horas e horas em contato com a mídia, aparecem várias causas não muito boas à saúde. Por isso, vamos verificar novamente as regras com o pessoal de casa para poder usar a mídia.

●Ao usar a mídia por longas horas . . .

【A cabeça】	【Corpo】	【Mente】
 <ul style="list-style-type: none">• Redução da memória• Redução da capacidade de estudo• Redução da concentração e paciênciaEtc.	 <ul style="list-style-type: none">• Fica com dificuldade de dormir.• O ritmo da vida fica desbalanceada.• Queda de visão • Obesidade• Dores de cabeça, ombros rígidos, má postura. Etc.	 <ul style="list-style-type: none">• Irritação• Fica nervoso.• Fica esquecido.• Por mais que queira parar com o uso da mídia não consegue.• Queda de capacidade de comunicação. Etc.

●Determine regras para usar a mídia !

Por exemplo . . .

①Regras do tempo

「2 Horas por dia」 「Não pode usar depois das 8 horas da noite.」

②Regras de como usar

「Fazer as tarefas e ajudar em casa primeiro」 「Desligar na hora da refeição」

「Pode usar somente na sala de estar」 「Postura correta」

③Regras do cotidiano

「Dormir as 9 da noite」 「Brincar bastante ao ar livre」 「Dar prioridade a conversa com a família e amigos」



Vamos respeitar as regras e usar a mídia de forma saudável !