



令和3年9月10日
袋井特別支援学校
ほけんしつ

☆Medidas de prevenção ao contágio☆

□けんこうチェック Verificação da saúde

De manhã, medir a temperatura e marcar.

Se tiver sintomas de gripe (febre, tosse, dor de garganta, etc.) não venha a escola. Se alguém da família, também tiver algum sintoma, não venha a escola.

□てあらい Lavar as mãos

Usar sabão, e lavar bem. Após lavar, secar com um lenço limpo ou toalha. Trazer uma toalha a parte para limpar o suor.

□マスク Mascara

Na escola e no ônibus escolar, usar a máscara sem falta.

Se puder, usar máscara sem ser de tecido.

Se houver preocupação com a hipertermia, o professor avisará para tirar a máscara. Trazer um porta máscara.

□せいかつ Na vida diária

Para ser mais difícil ser contagiado, e a doença sarar mais rápido, e importante estar com o corpo saudável.

- Comer comida que contenha nutrientes
- Dormir cedo e acordar cedo
- Fazer exercícios



□こころ Emocional

Com o risco do contágio do coronavírus, as crianças e os adultos podem estar estressados. Dependendo do stress, podem haver mudanças emocionais e físicas. (Insônia, falta de apetite, raiva, nervosismo, inseguranças, etc.)

Quanto a isso, vamos tentar.

☆Ouvir a criança com bastante atenção, aceitando as suas opiniões.

☆Relaxamento

(Respiração profunda, massagem, música, aromas, banhos de imersão mornos, etc.)

☆Pedir aconselhamento com o médico ou escola.

