

とうぶ 東部ヘルスプロジェクトだより

令和5年11月 第2号

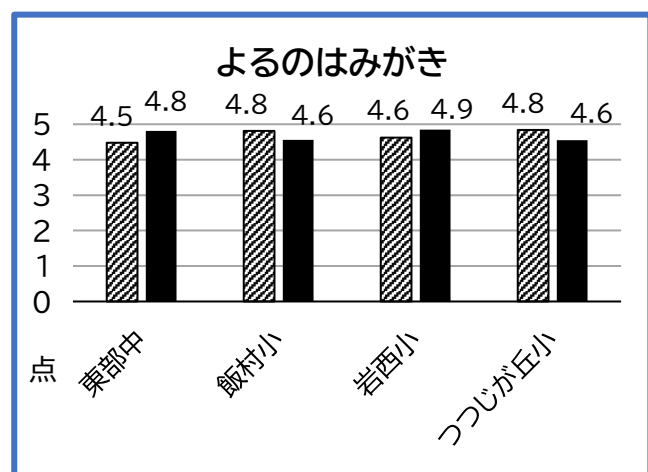
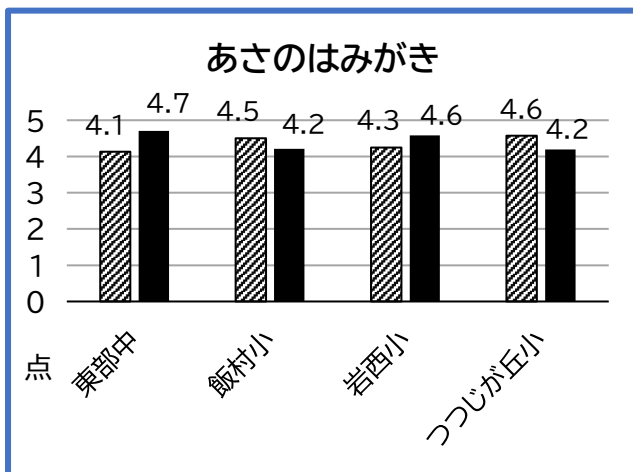
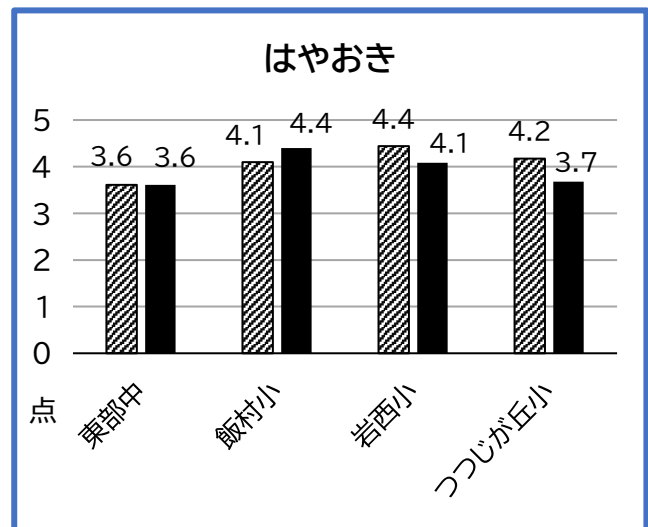
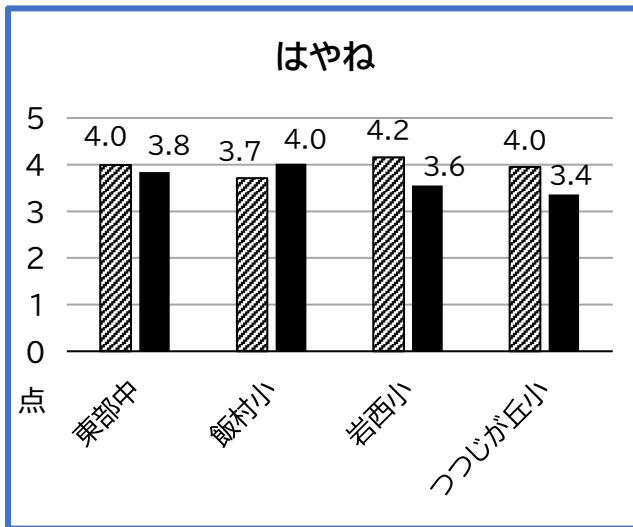
Esse é um informativo da enfermagem distribuída para as escolas da região Toubu, Toubu Chugakko, Imure Shogakko, Iwanishi Shogakko e Tsutsujigaoka Shogakko. Informamos sobre o resultado da verificação da vida cotidiana e saúde das 4 escolas que realizam juntos na mesma época. Este ano já realizamos o 2º em setembro, portanto informaremos como foi o resultado. O 3º está programado para ser realizado em janeiro.

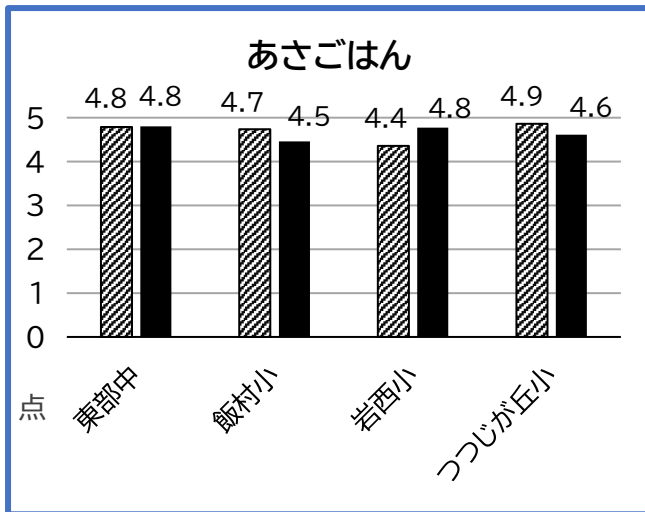
このおたよりは、東部中学校、飯村小学校、岩西小学校、つつじが丘小学校に通っているみなさんに配られる、東部中校区の保健だよりです。4校で同じ時期に行う生活点検の結果や、健康に関する情報をお知らせしていきます。今年度は、第2回を9月に実施しましたので、その結果をお知らせします。この後、第3回を1月に実施する予定です。

かっこう へいきんてん 各校の平均点

がっ 5月 ■ がっ 9月

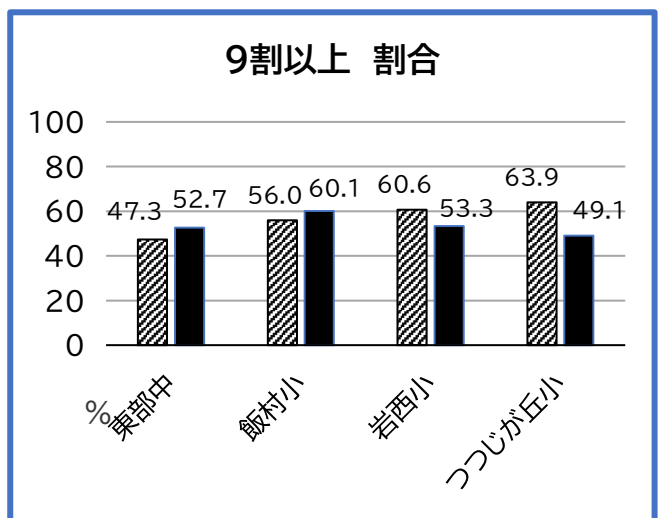
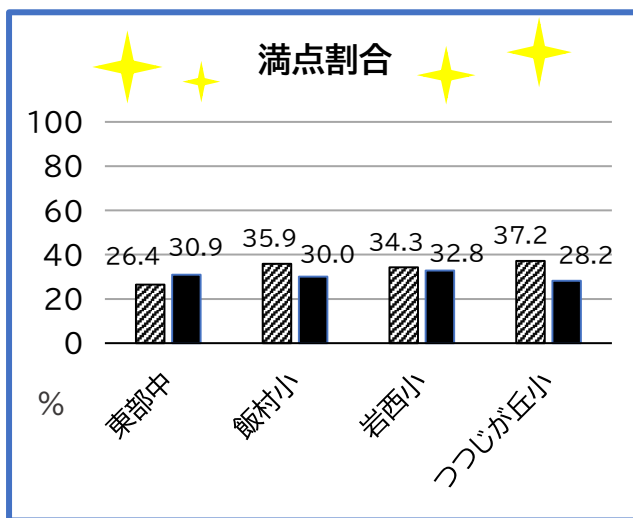
Cada coisa que conseguir será 1 ponto, portanto se a criança conseguir durante os 5 dias [Dormir cedo • acordar cedo • escovar os dentes de manhã • a tarde • comer café da manhã] conseguirá 5 pontos. 「できていれば1点」とし、「早ね・早起き・朝の歯みがき・夜の歯みがき・朝ごはん」の5日間、毎日できると5点です。





Muitas crianças, vieram a escola após tomar o café da manhã. Tomar o café da manhã é uma fonte de energia para poder estudar durante a manhã. Vamos acordar cedo e mastigar bem no café da manhã. Esperamos que na próxima vez todos tirem nota máxima.

多くの方が、朝ごはんを食べてから登校できていました。朝ごはは、午前中に元気に勉強するための大切なエネルギー源です。早起きをして、毎日よくかんで朝ごはんを食べましょう。次回は全員が満点になることを期待しています！



Mais da metade das crianças tiraram mais de 90%(mais de 23 pontos), Vamos continuar a desenvolver um corpo saudável desta maneira. 半数以上の方が9割以上(23点以上)をとることができました！この調子で、元気な体をつくっていきましょう。



A próxima verificação da vida cotidiana está programada no período dos dias 11 (qui) a 17 (qua) de janeiro. 次回の生活点検は1/11(木)~1/17(水)を予定しています

Está aumentando os casos de influenza na cidade de Toyohashi. Pedimos que continuem a terem uma vida regrada, para que esteja sempre saudável e não perdar de doença.

A próxima verificação será depois das férias de inverno. Aos que se esforçaram desta vez e aqueles que ainda falta um pouquinho para melhorar, vamos todos esforçar, para que na próxima verificação possam tirar a pontuação máxima.

Para conseguir conscientizar dos 5 itens, poderá ser difícil, porém se continuar a se esforçar todos os dias, se tornará um hábito. Os costumes diários são pilhas que vamos aumentando todos os dias. Para a sua própria saúde, vamos ter um bom hábito na vida cotidiana.

豊橋市内でインフルエンザが流行しています。規則正しい生活を続けて、病気に負けず元気に過ごしましょう。

次回の生活点検は冬休み明けです。今回がんばれた人も、できなかったところがある人も、次回の生活点検で、満点をめざして取り組みましょう。毎日5つの項目を意識するのは、大変かもしれませんが、がんばって続けているうちに、それがあたり前の習慣になっていきます。生活習慣は日々の積み重ねです。今のうちから、自分の体のためにより生活習慣を身につけてくださいね。