

## Sobre como passar os dias de feriado prolongado considerando as medidas preventivas em relação ao alastramento da infecção pelo novo coronavírus

新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた大型連休の過ごし方について (お願い)

Cordiais saudações.

Agradecemos a todos pela contínua colaboração e compreensão em relação às atividades de nossa escola.

Como medidas preventivas para conter o alastramento do novo coronavírus, sendo prioridade a saúde e segurança das crianças, as aulas das escolas foram suspensas até 31 de maio.

Portanto, pedimos que durante o feriado prolongado continuem colaborando e tendo os cuidados abaixo.

Contamos com a colaboração e compreensão de todos.

- 1 Não saia de casa se não for extremamente necessário.
- 2 Mantenha um ritmo de vida regrado.  
(Alimente-se de forma balanceada, tente exercitar-se, durma bem e suficientemente)
- 3 Lave bem as mãos com sabonete e enxágue sempre que voltar da rua, antes de preparar refeições, antes de se alimentar, após usar o banheiro, tossir, espirrar ou assoar o nariz.
- 4 Quando for inevitável que saia de casa, ou tenha necessidade de conversar com certa proximidade de outras pessoas, use sempre a máscara.
- 5 Medir a temperatura todos os dias e anotar na folha de registro, estando sempre atentos com a saúde.
- 6 Mantenha o ambiente de casa sempre arejado, abrindo as janelas para que haja troca do ar ambiente.
- 7 Para manter a comunicação com os colegas, utilize o telefone ou sistemas de comunicação online.
- 8 Ao frequentar supermercados ou lojas de conveniência, procure fazer compras de forma que não precise ir todos os dias, procure ir só, ou com o mínimo de pessoas possível, nos horários que tenha menos aglomeração de pessoas e faça as compras de forma mais breve possível.
- 9 Quando sair para se exercitar, vá em poucas pessoas e evite parques com aglomeração de pessoas.  
(Tenham muito cuidado para não se envolverem em acidentes de trânsito ou acidentes com água (afogamentos, etc.))
- 10 Para estudar em casa, utilize as tarefas enviadas pela escola ou o site de apoio para estudos e continue estudando de forma planejada.

平素から本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき誠に有難うございます。

さて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お子様の健康と安全を第一に考え、5月31日まで学校の臨時休業を行っております。

つきましては、大型連休中も引き続き、下記の留意点に取り組み、感染予防に、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

- 1 不要不急の外出は避けてください。
- 2 規則正しい生活習慣を心がけて過ごしてください。(栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な睡眠時間の確保)
- 3 帰宅時、調理や食事前、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後の手洗いは、石けんを使用して十分に洗い流してください。
- 4 やむを得ず外出するときや他人との間近での会話をするときは、マスクを着用してください。
- 5 毎日、定期的に検温し、健康カード等に記録して、体調管理に努めてください。
- 6 自宅での換気も意識し、室内の空気を入れ替えてください。
- 7 友だちとのコミュニケーションは、オンラインや電話を利用してください。
- 8 スーパーマーケットやコンビニエンスストアの利用は、毎日ではなく、一人または少人数で、空いている時間に短時間で済ませてください。
- 9 外での運動は、少人数で、混雑している公園は控えてください。(交通事故や水の事故などには十分気をつけてください)
- 10 自宅での学習は、課題や学習支援動画を活用し、計画的にすすめてください。

**Caso apresente os sintomas abaixo, entre em contato com a central de consulta para pessoas que retornaram de países e/ou estiveram em contato com locais/pessoas contagiados (Centro de saúde pública):**

- Sintomas de gripe e/ou febre acima de 37.5° C por mais de 4 dias. (Inclusive quando estiver fazendo uso contínuo de antitérmicos)
- Forte fadiga e/ou dificuldade respiratória

※Para alunos que apresentam condições subjacentes (diabéticos, cardíacos, etc.), entrar em contato quando tiver os sintomas acima por mais de 2 dias.

次の症状がある場合は、「帰国者・感染者相談センター (保健所)」に相談し、また、学校への連絡もお願いします。

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ・強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) がある。 ※基礎疾患等のある児童生徒等は、上の状態が 2 日程度続く場合