12 de Maio de 2023令和５年５月１２日

Aos Senhores Pais保護者の皆様

Escola Primária Tsutsujigaoka – Diretora: Katou　Hideyuki

つつじが丘小学校長　加藤　秀之

**Sobre a prevenção da Hipertemia – Ano Reiwa 5**

令和５年度の熱中症対策について

【Medidas preventivas contra a hipertemia em nossa escola本校の熱中症対策】

・Faremos o uso do ar condicionado quente e frio adequadamente.教室の扇風機，冷房を適正に利用する。

　・Mesmo durante a aula faremos a hidratação conforme necessário.授業中でも必要に応じて水分補給を行う。

・Poderá usar a toalha de resfriamento e etc.(Que possa ser fixada no pescoço)

首に巻く冷却タオルなどを利用してもよい。（首元で固定できるもの）

・Poderá trazer além da água ou chá , a bebiba esportiva comforme necessário.

お茶や水以外に，スポーツドリンクも必要に応じて持参してもよい。

　・Será permitido o uso de sombrinha ou chapéu bem ventilado nos dias quentes do verão.Neste caso avisaremos por e-mail.真夏の暑い時期には、昨年度同様、日傘やすずしい帽子の使用も許可します。その際は、メールでお知らせします。

　Regras ao trazer bebida esportva na escola.スポーツドリンクを学校に持ってくるときの約束

　・Não dar e nem beber bebidas dos colegas.友達からもらわない，友達のものは飲まない。

　・Não trazer outras bebidas que não sejam esportivas(suco e etc. são proibidas)スポーツドリンク以外の飲料（ジュースなど）は持ってこない。

　・Caso for trazer na garrafa PET,favor colocar no porta garrafa.ペットボトルを持ってくるときは，カバーに入れる。

　・Escrever o nome na garrafa e no porta garrafas sem falta.ペットボトルとカバーには，必ず記名する。

　・Trazer água ou chá.お茶や水も持ってくる。

Para ingerir a bebida esportiva com segurança安全にスポーツドリンクを利用するために

・A bebida esportiva contém açucar em excesso se tomar puro,por isso, poderão estar usando o tipo em pó diluido na água.スポーツドリンクはそのままだと糖分も多いので，パウダー状のものを水で薄めるとよい。

　・Não tomar muito de uma vez,tomar um pouco de cad vez.一度にたくさん飲まないで，少しずつ飲む。

　・A bebida esportiva tem facilidade de se contaminar por bactérias ao ficar na temperatura ambiente.Por isso,pedimos para lavar e desinfectar o cantil e a garrafa pet todos os dias.常温のスポーツドリンクは菌が繁殖しやすいので，水筒やペットボトルは毎日洗って清潔にする。

Mais informações:Escola Primária Tsutsujigaoka(Prof. Shibata)問い合わせ先　つつじが丘小学校（柴田）

TEL:電　話：６４－５１２１

ＦＡＸ：６５－１２１５