

Fevereiro/2023

# Informativo do PTA-Iwata

Equipe da diretoria do PTA-Iwata

4ª Edição

## DONDOKO MATSURI 2022 4/12/2022(dom)

Com a colaboração de pais, organizadores dos bairros e empresas, o DONDOKO MATSURI foi realizado com sucesso, o qual tem a finalidade de interação das crianças com os residentes locais.

Este ano, foram realizados 23 tipos de cursos (para 1º ao 6º ano) e 9 tipos de cursos de experiência profissional (para 5º e 6º anos), e todos puderam ter experiências valiosas que normalmente não poderiam ter.



Agradecemos a todos os organizadores que tiveram dedicação para preparar. Sabemos que não foi fácil arranjar o tempo para tal. Mas as crianças ficaram muito felizes. Obrigado do fundo do coração!

### Comentário dos organizadores:

- » Foi minha 1ª vez acompanhar o DONDOKO MATSURI. As crianças gostaram e achei o evento muito bom.
- » A preparação e limpeza foram um pouco duras, mas quando vi as crianças se divertindo no dia, fiquei feliz por ter participado.
- » Aprendi que vários preparativos foram feitos com antecedência para cada programa. Gostaria de agradecer a todos os envolvidos. muito obrigado!
- » Gostei de participar da pega-pega-esportiva com as crianças. Acabei ficando até sério de mais e arrependi um pouco. A segunda metade não tive força suficiente. Fez perceber a falta de exercício no dia a dia.

## RUNFES2022 7/12/2022(qua)

O dia estava um pouco frio, mas o tempo estava bom.  
Clima perfeito para a maratona! Todos os alunos da 1ª à 6ª série puderam correr o seu melhor.  
Obrigado aos professores, ao PTA e à comunidade local por sua cooperação em manter as crianças seguras.  
Obrigado a todos os pais que mais uma vez respeitaram e apoiaram as boas maneiras da torcida.



Nervosismo antes da partida...  
Todos partiram com toda força!

Como todos se esforçaram bastante!



### Comentário dos voluntários

- » Foi muito bom poder ver as crianças de perto. O programa para os voluntários não estava apertado e foi muito bom ter participado.
- » Apesar do frio, as crianças deram o seu melhor. Muito obrigado a todos os voluntários.
- » O público em geral cooperou o andamento do evento com boa vontade e pudemos trabalhar sem problemas.
- » Foi bom ver a corrida árdua das crianças. Até foi um bom estímulo para mim. Obrigado aos professores e PTA que mantiveram a segurança no percurso.

## Entrevista ao “Professor dos remédios”

**Perg:** Não sou bom para tomar os comprimidos. Tem como tomá-los direito?

**Resp:** À medida que a criança cresce, o remédios em pó passa a ser receitado na forma de comprimidos. Isso ocorre porque a quantidade de medicamento que você toma depende da sua idade e peso.

A dosagem para crianças com mais de 15 anos é a mesma que para adultos. A primeira vez que você recebe um medicamento do comprimido pode ficar preocupado se consegue tomá-lo ou não...

Nessas horas, se você não puder tomá-lo, pergunte primeiro ao seu farmacêutico de confiança se pode quebrar ou esmagar o remédio para tomar. Tome cuidado que existem medicamentos que se quebrar ou esmagar, o efeito será alterado ou, algum medicamento pode ficar amargo. Verifique-o sempre antes.

Existem também medicamentos chamados “comprimidos de desintegração oral” que se dissolvem na boca.

Um medicamento deve ser tomado medicamento com água, mas se isso for difícil, pode tomar com sopas, por exemplo. Bebidas aromatizadas são mais fáceis de engolir. Além disso, não há problema em tomar medicamentos durante as refeições os que estão receitados para tomar após as refeições. Pode colocar o remédio na boca na hora de engolir arroz para engolir junto! Você também pode tomar com geleia ou pudim.

**OBS:** Mantenha o rosto reto ao tomar remédios. Posição que você toma na hora de engolir alimentos é a posição mais fácil para tomar remédios. Tem gente que olha para cima, mas sua garganta se estreita e fica difícil de engolir.

O farmacêutico também lhe dará orientação sobre como tomá-los. Sinta-se à vontade para nos consultar!

Farmacêutico YANAGISAWA, Yoshiteru

### Sobre a influenza

- Devem estar sabendo que a gripe de influenza está se alastrando. Mesmo se você estiver vacinado, se seu corpo estiver fraco ou se esfriar sua imunidade cairá, podendo pegar gripe.
- Além da lavagem das mãos e do gargarejo, tome cuidado para não deixar ficar fraco e abaixar sua temperatura.
- É importante dormir e acordar cedo e ter uma dieta equilibrada.
- Estão à venda kits de teste que podem detectar o COVID-19 e o vírus de influenza ao mesmo tempo. Em caso de dúvidas, pergunte a farmácia.

### Sobre a alergia de pólen

- Desde o início do ano, algumas pessoas têm apresentado sintomas como coriza, espirros e coceira nos olhos.
- A quantidade de pólen deste ano é estimada bem alto que nos últimos anos.
- Existem vários tipos de medicamentos, como remédios orais, gotas nasais, colírios, etc.
- Se os seus sintomas forem graves, tome medidas preventivas com antecedência.
- Em dias ensolarados, há muito pólen, portanto, evite secar roupas e colchonetes do lado de fora.
- O ano letivo está quase se terminando.
- Que seu novo ano letivo seja repleto de coisas boas!