

ふれあい

夏休み号 令和5年7月11日 11 de julho de 2023

夏休みのくらし

Como passar as férias de verão

Vamos respeitar as regras, para que as tão esperadas férias de verão sejam mais divertidas.

楽しみにしている夏休みをもっと楽しいものにするために、ルールを守って生活しましょう。

1. Levar uma vida regrada:

- Procurar dormir e levantar cedo e tomar o café da manhã.
- Fazer as lições e estudar pela manhã, horário que o clima está mais fresco.
- Estabelecer o tempo de game e Internet, tomar cuidado para não ficar muito tempo.

きそくただ せいかつ



1 規則正しい生活をしよう

- ・早寝早起き朝ごはんを 心がけます。 ・宿題や勉強は、朝の涼しいうちにやるようにします。
- ・ゲームやインターネットなどは時間を決めて、やりすぎないようにします。

2. Tomar cuidado com a Covid-19 (coronavírus):

- Lavar bem as mãos e com frequência.
- Ao sair de casa, usar a máscara. Tomar cuidado com a hipertermia.
- Evitar ambientes fechados, aglomeração e contato próximo.

かんせんしょう き せいかつ

2 感染症に気をつけて生活しよう

- ・こまめにせっけんで手を洗います。
- ・家以外で過ごすときは、マスクをします。ただし、熱中症には気をつけます。
- ・3つの密（密閉、密集、密接）は避けましょう。



3. Saber se proteger:

- Quando for sair de casa, sempre avisar aos pais para onde vai e que horas voltará para casa.
- Usar sempre o capacete quando for andar de bicicleta.
- Quando for andar de braveboard, skates, entre outros, não andar em locais onde passam muitos carros. Se for andar no parquinho, cumpra as regras do local.
- Quando for brincar na rua, tomar cuidado para não ficar sozinho.
- Não brincar e não ir sozinho para montanhas, rios, lagoas, etc. Vá sempre em companhia de um adulto.
- Quando for soltar fogos de artifício (hanabi), deverá estar sempre em companhia de adultos, pois é perigoso.
- Não encontrar e não marcar encontros com pessoas que conheceu através da Internet ou por mensagens. Também não mande dados pessoais e fotos, nem poste assuntos falando mal de outras pessoas.
- Antes de sair de casa, combine com os pais qual horário precisa estar de volta, e respeite-o.

じぶん あんぜん じぶん まも

3 自分の安全は自分で守ろう

- ・でかける時は、行き先や帰る時刻を家の人に知らせます。 ・自転車に乗る時は必ずヘルメットをかぶります。

・ブレイブボードなどの乗り物は、車どおりの多いところでは乗りません。公園でもマナーよく乗ります。

- ・外で遊ぶ時は、一人にならないようにします。

・川や池や山で、子どもだけで遊ぶのは危ないです。大人といっしょに遊びます。

- ・花火も、子どもだけでは危ないです。大人といっしょにします。

・インターネットやメールなどを通して知りあった人と会ったり、会う約束をしたりしてはいけません。また、個人情報をかきこんだり、人の悪口をかみたりしません。

いえ かえ じかん ひと き まも
・家に帰る時間は、でかけるまえにおうちの人と決めて、守ります。



4. Planejar e estudar:

- Revisar as matérias que tem dificuldade.
- Desafiar-se em estudar matérias que levam tempo e ler livros grossos.
- Ajudar nos afazeres de casa que não é possível fazer sempre.

けいかく た がくしゅう

4 計画を立てて学習しよう

- ・夏休み前の学習で、苦手なところを復習します。
- ・長いお話の本や、時間のかかる学習に挑戦します。 ・いつもはできないお手伝いをやってみます。

5. Respeitar as regras:

- Não sair do bairro escolar somente na companhia de outras crianças.
- Não brincar com fogos.
- Não emprestar e não pegar emprestado dinheiro e objetos.
- Quando for brincar na casa dos amigos, não ir muito cedo, e não ficar até tarde. Não incomodar a família do amigo.
- Não gastar dinheiro sem necessidade.
- Respeitar as regras de casa em relação à mídia digital.

まも せいかつ

5 きまりを守って生活しよう

- ・校外には子どもたちだけで遊びに行きません。 ・火遊びは絶対にしません。
- ・ものやお金の貸し借りは絶対にしません。
- ・友達の家遊びに行く時には、朝早くから行かない、夕方遅くならないなど、相手の家の迷惑にならないようにします。
- ・お金のむだづかいをしないようにします。 ・各家庭のメディアルールをしっかり守ります。

6. Ter iniciativa em praticar exercícios físicos:

- Ter iniciativa em se exercitar.
- Utilize os exercícios GTT e pratique exercícios mesmo em casa.
- Quando for praticar exercícios ao ar livre, tome cuidado com a hipertermia, beba água várias vezes em pequenas quantidades, e descansa na sombra.

からだ

6 すすんで体をきたえよう

- ・適度な運動をすすんで行います。 ・GTTを参考に、家の中でも体をきたえます。
- ・外で運動をするときは、こまめに水を飲んだり、日かげで休んだりして、熱中症に気をつけます。



7. Outros:

- Se estiver passando por alguma dificuldade, converse primeiramente com os pais, e consulte também o professor da escola.

た

7 その他

- ・困ったことがあったらまず家の人に話し、学校の先生にも相談します。

おうちの方へ

夏休みは、子どもたちに多くの自由な時間を与えます。有意義に時間を使えば、よい思い出がきますが、一度足を踏み外すと、取り返しのつかない事態になることがあります。お忙しいこととは思いますが、子どもの変化にアンテナを高く張り、子どもたちが健康で楽しく夏休みが過ごせるよう、ご協力をお願いします。ご意見やご要望、ご相談などがありましたら、遠慮なく学校までお知らせください。

Senhores Pais

As férias de verão proporcionam muito tempo livre para as crianças. Se usarmos o tempo de maneira útil e proveitosa, teremos boas recordações, mas se não, poderemos cometer erros irreparáveis. Sabemos o quanto são atarefados, mas para que as crianças tenham férias divertidas e saudáveis, pedimos a colaboração dos senhores, para que fiquem atentos com pequenas mudanças no comportamento das crianças. Se tiverem alguma solicitação, opinião ou dúvidas, estejam à vontade para conversarem com os professores.

