

2024. 7  
多米小 保健室

Escola Primária Tame  
Informativo da Enfermaria  
Julho de 2024

# すこやか



Finalmente chegaram as tão esperadas férias de verão. Ficamos animados só de pensar em como passar as férias. É importante estar com saúde para que as férias sejam divertidas. Tenham cuidado para não se machucarem ou ficarem doentes, e criem muitas lembranças divertidas.



## É importante prevenir contra a hipertermia!

Usar chapéu ou sombrinha

Roupas frescas



Ficar na sombra

< Tomar água com frequência >  
Crianças pequenas costumam tomar pouca água. Antes e depois de movimentar o corpo tomem um pouco a mais!

### Tome cuidado com a hipertermia mesmo dentro de casa!

A hipertermia ocorre mesmo em locais cobertos/fechados. É preciso tomar muito cuidado, especialmente em dias que a umidade e a temperatura estão altas.

- ① Manter o local arejado. Utilizar o ar-condicionado e o ventilador adequadamente.
- ② Evitar que o calor que entre pela janela.
- ③ Manter-se hidratado.

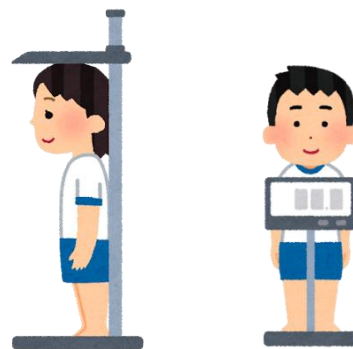


### Sobre o exame biométrico do 2º período escolar

Programação de cada série. Será feito com o uniforme de Ed. Física.

Preparem para não se esquecer.

- 3/set (terça) Tanpopo    ○ 9/set (segunda) 6ª série
- 4/set (quarta) 5ª série    ○ 11/set (quarta) 1ª série
- 5/set (quinta) 4ª série    ○ 12/set (quinta) 2ª série
- 6/set (sexta) 3ª série



### Façam o tratamento da doença.

Foi feito o exame médico na escola e para os que tiveram problema foi distribuído o resultado (resultado do exame odontológico é para todos). Os que precisam fazer um novo exame sugerimos que façam o quanto antes. Principalmente a cárie, se demora para tratar, pode piorar. Aproveite as férias de verão para tratar, se for difícil levar para se consultar nos dias de aula.

Taxa de consulta (tratamento) realizada até 10 de julho

Vista 19,3%

Otorrinolaringologista 30,8%

Oftalmologista 60,0%

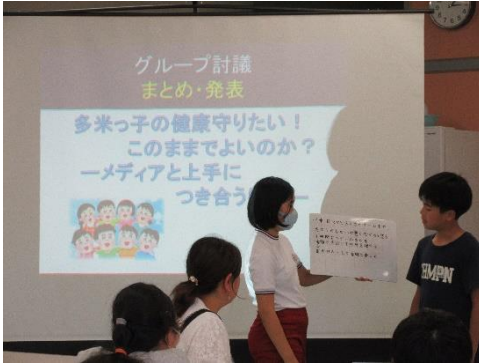
Dentista 34,0%

Audição 37,5%

Clínico geral 35,7%

Os pais poderão preencher o resultado da consulta.  
Escreva também se tiver alguma orientação médica.

# Realizamos a Atividade do comitê de saúde escolar



No dia 4 de julho foi realizada a 1ª atividade do comitê de saúde escolar. Participaram os alunos do comitê, representantes da PTA e moradores do bairro.

Conteúdo da atividade:

- ① Resultado do questionário sobre mídia digital feito pelo comitê estudantil de saúde escolar (realizado em abril)
- ② Relação entre tempo de sono e uso de mídia digital das crianças que são atendidas na enfermaria
- ③ Discussão em grupo 【Como interagir de forma efetiva com a mídia digital】
- ④ Orientação e conselhos da professora Itami Motoko, ex-assessora de saúde escolar

## 〈Resultado do questionário sobre mídia digital〉

- A maioria das crianças utilizam menos de 1 hora por dia. Por outro lado, são 42 crianças que utilizam mais de 6 horas por dia.
- Cerca de 80% vão para a cama até às 22h durante a semana. Por outro lado, são poucas, mas tem crianças que vão dormir depois da 1h ou 2h da madrugada.
- Existem regras para o uso em casa, e 60% obedecem. 20% disseram que existem regras, mas não obedecem, e outros 20% disseram não ter regra em casa.
- A maioria das regras de casa incluía “tempo de uso” e “depois de fazer lição de casa”.

## 〈Relação entre tempo de sono e uso de mídia digital das crianças que são atendidas na enfermaria〉

- 17% das crianças que procuram a enfermaria devido ao mal estar, não conseguem dormir o suficiente (acima de 9 horas) em comparação com toda a escola.
- O motivo maior para não dormir o suficiente deve-se ao uso de mígia digital: YouTube, conversando com os amigos e games.

## 〈Discussão em grupo〉

- Para interagir de forma eficaz, é importante criar regras e segui-las.
- Revisar os hábitos, como exercícios físicos, qualidade do sono, refeições regulares, entre outros, ajudará a lidar melhor com a mídia digital.

## 〈Orientação e conselhos da professora Itami Motoko〉

- Após 30 minutos de uso, olhar pela janela e descansar os olhos.
- Afastar-se da mídia digital e conversar com os familiares.
- Conversar em casa sobre as regras e trabalhar para criar bons hábitos.

## Contamos com a cooperação

Com base no conteúdo da atividade do comitê de saúde escolar, pedimos para que decidam as regras de uso de mídia digital durante as férias e empenhem-se em segui-las. Posteriormente, entregaremos uma folha de desafio para ficar sem mídia digital durante as férias. Conversem em casa com a criança, estipulem uma meta e ajudem/cooperem para que a criança consiga passar as férias com bons hábitos.



多米っ子の健康を守るために、ご家族の方と話し合い、ルールを決めましょう。

1. 1日何時間まで利用しますか？

2. 利用する時間帯は？

3. 利用する場所は？

4. 利用する目的は？

5. その他、ご家族の方と話し合ってください。

お名前

お住所

お電話番号

おメールアドレス