

平成 年 月 日
DIA (日) ____/MÊS (月) ____/ANO (年)

保護者の皆様
AOS SENHORES RESPONSÁVEIS

船橋市立 小(中)学校
校長
学年主任
ESCOLA _____ DA CIDADE DE FUNABASHI
DIRETOR
PROFESSOR RESPONSÁVEL DE SÉRIE

冬季の健康管理について

PRESERVAÇÃO DE SAÚDE NO INVERNO

これから、インフルエンザ等の流行する時期となりますので、ご家庭においても健康管理に充分留意されますようよろしくお願い申し上げます。

なお、インフルエンザは、学校伝染病ですので出席停止扱いとなります。インフルエンザと診断された場合は、必ず学級担任へ連絡をお願いいたします。その際、医師の診断書の提出は必要ありませんが、登校する時は医師の許可を得てください。

SOLICITAMOS AOS RESPONSÁVEIS QUE TENHAM CUIDADOS ESPECIAIS NO CONTROLE DE SAÚDE NO LAR, DEVIDO A ÉPOCA DE PROPAGAÇÃO DE INFLUENZA E OUTROS PROVOCADOS POR VÍRUS.

TENDO SINTOMAS DE GRIPE, E SE FOR DIAGNOSTICADO COMO INFLUENZA PELO MEDICO, IMPRETERIVELMENTE DEVE COMUNICAR O FATO AS PROFESSOR RESPONSÁVEL, PORQUE A INFLUENZA É UMA DOENÇA CONTAGIOSA, SENDO QUE, NÃO SERÁ NECESSÁRIO APRESENTAR O ATESTADO. AO RETORNAR A AULA, SERÁ PERMITIDO SOMENTE MEDIANTE A AUTORIZAÇÃO DO MEDICO.

<インフルエンザの症状>

SINTOMAS DA INFLUENZA

- * 急な発熱 (38度~40度の高熱)、頭痛、悪寒
- * 全身のだるさ、筋肉・関節の痛み
- * FEBRE REPENTINA (38-40 GRAUS), DOR DE CABEÇA, CALAFRIO
- * CANSAÇO NO CORPO, DORES MUSCULARES E NAS ARTICULAÇÕES

<予防>

CUIDADOS PREVENTIVOS

- * 手洗い、うがい
- * LAVAR BEM AS MÃOS E FAZER GARGAREJOS
- * マスクの着用
- * USAR MÁSCARA
- * 人ごみを避ける
- * EVITAR OS LUGARES AGLOMERADOS
- * 部屋を換気、加湿する
- * RENOVAR O AR DO QUARTO POR EXAUSTOR, NÃO REDUZIR A UMIDADE DO AR
- * 十分な睡眠
- * DORMIR BEM
- * 栄養バランスのとれた食事
- * FAZER REFEIÇÕES BALANCEADAS
- * 適度な運動
- * FAZER EXERCÍCIOS APROPRIADOS

* 予防接種

* TOMAR A VACINA DE PREVENÇÃO

急に高熱が出た場合は、無理をせず早めに病院で診療を受けてください
CASO MANIFESTAR FEBRE ALTA REPENTINAMENTE, PROCURE O MEDICO,
SUSPEIANDO-SE DA CONSEQUÊNCIA GRAVE.