

Srs. Pais/Responsável,

Escola Primária Municipal Imawatari Kita
Diretor: Isaji Saiji

熱中症対策について Cuidados para prevenir a insolação

Agradecemos a colaboração e o apoio de todos com as atividades escolares da escola Primária Imawatari Kita. As crianças tem muita energia, mas com este calor, nos preocupamos com a "Insolação". Tomaremos as seguintes medidas preventivas, começando agora até o início de Outubro. Pedimos a compreensão e a colaboração de todos.

【Em casa】 Vamos tomar o café da manhã sem falta.

※ Procure ingerir o sal comendo umeboshi, misoshiru e etc...



【Na escola】

～子どもたちが気をつけること～ <Cuidados que as crianças devem tomar>

☆ Utilizar o boné vermelho-branco sem falta, nas atividades ao ar livre.

☆ Procurar descansar e tomar água.

～学校が指導上配慮すること～

<Cuidados que a escola deve tomar na orientação>

★ Os professores responsáveis pela classe, devem estar cientes do estado de saúde, observando a saúde matinal dos alunos.

★ Prestar o máximo de atenção com a administração da saúde, reservando tempo para reposição de líquidos durante as aulas de Ed. Física, atividades ao ar livre e tirando a máscara para respirar melhor.

★ Considerar o uso do boné.

★ Ficar atentos sobre as condições que poderão provocar a insolação (Muita umidade e aumento súbito da temperatura do ar), e tomar decisões rápidas e precisas sobre adiamento ou cancelamento de atividades incluindo brincadeiras ao ar livre.

★ Caso o aluno sinta mal estar, deverá ser levado imediatamente para descansar e não deixar fazer muito esforço.

★ Nos dias mais quente em que percebermos o perigo de uma insolação, vamos dar uma pastilha de sal para as crianças comerem antes de voltar ao lar.



【Medida à ser tomada para prevenir a insolação: Permissão de uso de toalhas geladas】

Toalhas geladas são, produtos que ao molhar nos dá a sensação de frescor, cujo o nome varia dependendo da marca, como "Cool band", "Aqua cool", "Cool skurf" ou "Cool Towel" e etc...

Como prevenção de insolação, tem o efeito de impedir o aumento de temperatura do corpo ao colocar no pescoço ou no pulso, por isso será permitido utilizar na escola como prevenção de insolação.

Respeitem as seguintes regras ao utilizar a toalha:

【Regras de uso】

• Utilizar produtos simples, evitando produtos de personagens de desenho.

• **Escrever o nome sem falta.**

• Não emprestar nem pegar emprestado.

• Não mexer na toalha dos outros.

• Não utilizar com outros propósitos a não ser para baixar a temperatura do corpo.

• **Avisar o professor responsável para usar a toalha. (Permitido usar após a aula de Ed. Física)**

• O objetivo de uso é impedir o aumento de temperatura corporal após as atividades, portanto não poderão usar constantemente. Será proibido utilizar a toalha durante as atividades de Ed. Física por motivo de segurança.

※ A higiene e segurança quanto ao uso da toalha será de responsabilidade de cada um.



Caso for utilizar a toalha gelada, pedimos aos pais/responsáveis que conversem com a criança sobre utilizar a toalha respeitando as regras. **“Proteja o corpo do calor, respeitando as regras!!”**