

<ポルトガル語>  
平成\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日  
Heisei ano            mês            dia

5年生の保護者の皆様

Aos Srs. Pais ou Responsáveis das Alunas da 5<sup>a</sup> série

豊橋市立\_\_\_\_\_学校長  
Diretor da Escola

5年担任\_\_\_\_\_  
Professores responsáveis da 5<sup>a</sup> série

## 野外教育活動に関して - 女子へのお知らせ -

### Aviso para as alunas da 5<sup>a</sup> série com respeito ao Acampamento

野外教育活動が\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日に行われます。特に女子は、野外教育活動に参加することで心がはずんだり、不安や緊張などから急に月経になったり、初経を迎えたりすることもあります。どうぞ、お子様が安心して初経を迎えられるようご指導下さい。あわせて、野外教育活動の準備もお願いしたいと思います。

No dia日\_\_\_\_mês月\_\_\_\_será realizado acampamento.

Neste período há uma grande excitação, nervosismo e ansiedade por parte das meninas, fazendo com que fiquem menstruadas ou que tenham a 1<sup>a</sup> menstruação durante o acampamento. Assim, para que a aluna esteja preparada, pedimos para que conversem e orientem a respeito.

#### 1 生理用品を持っていきましょう。

月経の予定でなくてもナプキンを一人3個と下着を持たせてください。

#### Levar absorventes íntimo.

Mesmo que não tenha previsão de ficar menstruada, levar 3 absorventes e calcinhas para troca.

#### 2 月経痛について

学校では内服薬は与えず、休養させます。

#### Cólica menstrual.

Deixaremos a aluna descansar, pois não damos remédio na escola.

#### 3 野外教育活動中の入浴について

月経中であれば他の子と別でシャワーを使います。

#### Banho durante a viagem.

Se a aluna estiver menstruada, ela irá tomar banho de chuveiro, separada das outras alunas.

\* この他、野外教育活動にあたって、ご心配なこと、相談したいことがありましたら、担任または養護教諭までお知らせ下さい。

Se tiver alguma preocupação sobre o Acampamento, favor avisar ao professor responsável ou a professora da enfermaria.