令和 Reiwa Ano\_\_\_年 mês\_\_\_月 dia\_\_\_日

保護者の皆様

Aos Srs Pais ou Responsáveis

豊橋市立 学校長

Diretor(a) da Escola\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aviso para as alunas da 6ª série sobre viagem escolar

修学旅行に関してー女子へのお知らせー

No mês 月dia 日será realizada a viagem escolar. Neste período há uma grande excitação, nervosismo e ansiedade por parte das meninas, fazendo com que fiquem menstruadas ou que tenham a 1ª menstruação durante a viagem. Assim, para que a aluna esteja preparada, pedimos para que conversem e orientem a respeito.

修学旅行が 月 日に行われます。特に女子は、修学旅行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、修学旅行の準備もお願いしたいと思います。

**1** **Levar absorvente.**

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

1. **Cólica menstrual.**

Deixaremos a aluna descansar, pois não medicamos os alunos na escola.

月経痛について学校では内服薬は与えず、休養させます。

**3 Banho durante a viagem.**

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

修学旅行中の入浴について月経内であれば他の子と別でシャワーを使います。

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

この他、修学旅行にあたって、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。