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

5年生の保護者の皆様

Aos Srs. Pais ou Responsáveis de alunas da 5ª série

豊橋市立 学校長

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

**- Aviso para alunas da 5ª série –**

**Sobre a atividade de acampamento escolar**

**野外教育活動に関して－女子へのお知らせ－**

No mês月 dia日 será realizada a atividade de acampamento escolar.

Neste período há uma grande excitação, nervosismo e ansiedade em relação ao acampamento, e isso pode fazer com que fiquem menstruadas ou que tenham a 1ª menstruação durante o acampamento. Sendo assim, para que a aluna esteja tranquila e preparada caso isso venha a acontecer, pedimos que conversem e orientem a respeito em casa. Pedimos também que preparem a bagagem que será necessária para o 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。

**1. Levar absorvente íntimo**

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

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。

**2. Cólica menstrual**

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

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。

**3. Banho durante a viagem**

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

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。

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

※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。