

7月

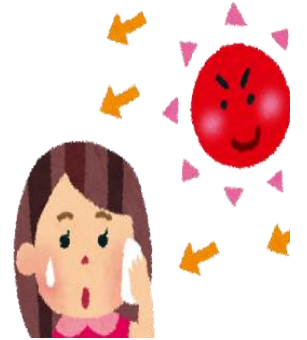
ほけんだよい

れいわ ねん
令和6年

おおすちゅうがっこう
大洲中学校

やかんがっきゅう
夜間学級

梅雨が明けると、本格的な夏の季節になります。最近の夏の暑さは、35℃をこえる猛暑日が増えてきています。危険な暑さになると「熱中症警戒アラート（熱中症になる危険が非常に高い）」が発表されます。「熱中症アラート」がでた時は、特に熱中症に気を付けるようにしましょう。熱中症は、命に関わる病気です。汗が出ている時も汗が出ていない時も、こまめに水分をとって熱中症を予防しましょう。



Once the rainy season is over, the summer season begins in earnest. In recent summers, there has been an increase in extremely hot days with temperatures exceeding 35° C. When it gets dangerously hot, a "Heatstroke Warning Alert" (the risk of heatstroke is extremely high) will be issued. When a "heatstroke alert" is issued, be especially careful about heatstroke. Heat stroke is a life-threatening illness. Whether you are sweating or not, be sure to drink plenty of fluids to prevent heatstroke.



وقتی فصل بارانی به پایان می رسد، فصل تابستان به طور جدی آغاز می شود. در تابستان های اخیر، تعداد روزهای بسیار گرم با بیش از 35 درجه سانتیگراد افزایش یافته است. هنگامی که هوا به طور خطرناکی گرم شود، "هشدار گرمزدگی" (خطر گرمزدگی بسیار زیاد است) (اعلام می شود. هنگامی که "هشدار گرمزدگی" صادر می شود، به ویژه مراقب گرمزدگی باشید. گرمزدگی یک بیماری تهدید کننده زندگی است. چه عرق کرده باشید چه عرق نکنید، برای جلوگیری از گرمزدگی مرتب هیدراته بمانید.

वर्षायाम सकिएपछि गर्मी सुरु हुन्छ। भर्खरैको गर्मीमा अत्यधिक तातो दिनहरूमा 35 डिग्री भन्दा बढि वृद्धि भएको छ। जापानमा, खतरनाक रूपमा तातो हुँदा हीटस्ट्रोक अलर्ट जारी गरिन्छ। गर्मी स्ट्रोक चेतावनी जारी गर्दा, गर्मी स्ट्रोक को बारे मा विशेष सावधान रहनुहोस्। हेटस्ट्रोक एक ज्यान जोखिममा पार्ने रोग हो तपाईं पसिना आउँदा मात्र होइन, तर पसिना नआएको बेला पनि हाइड्रेटेड रहन गर्मी स्ट्रोकलाई रोक्नुहोस्



けいしょう
軽症

mild disease
خفیف हल्का



たくさんのおせ
sweat a lot
زیاد عرق کن
धैरे पसिना
आउँछ



くらくらする
feel dizzy
احساس سرگیجه کنید
चक्कर लाग्नु



あしがつる
leg cramps
گرفتگی عضلات پا
खुट्टाको दुखाइ



涼しい場所に移動して、水分と一緒に塩分をとる。
Move to a cool place and take salt along with water.
به جای خنک بروید و نمک را همراه با آب بنوشید
चिसो ठाउँमा जानुहोस् र पानीसँगै नुन पिउनुहोस्

ちゅうど
中度

moderate symptoms
شدت علائم متوسط
लक्षणहरूको मध्यम
गम्भीरता



あたまがいたい
Headache
سر درد
टाउको दुखाइ



はきけがする
I feel nauseous
احساس تهوع دارم
मलाई वाकवाकी लाग्छ

首とわきを冷やす
水分が取れない時は、病院へ
Cool the neck and armpits
If you can't get enough water, go to the hospital
گردن و زیر بغل را خنک کنید
اگر نمی توانید آب کافی دریافت کنید، به بیمارستان
دریافت کنید، به بیمارستان
چیسو घाँटी र काखलाई चिसो पार्नुहोस् यदि तपाईं पर्याप्त पानी पाउन सक्नुहुन्न भने, अस्पताल जानुहोस्

からだを冷やす場所は、首とわきの下
Places to cool the body are the neck and armpits



مکان هایی برای خنک شدن در صورت گرم‌زدگی گردن و زیر بغل است
गर्मि स्ट्रोकको अवस्थामा चिसो हुने ठाउँहरू घाँटी र काखहरू हुन्

じゅうしょう
重症

serious
جدی است
गम्भीर



けいれん
Convulsions
تشنج आक्षेप



いしきがない
have no consciousness
از دست دادن هوشیاری
चेतना गुमाउनु



すぐ、救急車(119)をよび Call an ambulance immediately

بلافاصله با آمبولانس تماس بگیرید कृपया तुरन्त एम्बुलेन्स कल गर्नुहोस्