

7月 ほけんだより

令和5年
大洲中学校
夜間学級

梅雨が明けると、暑い夏の季節になります。今年は、異常気象が世界的にみられ、この夏は35℃をこえるような異常な暑さが心配されています。日本では、熱中症の危険性が高くなると「熱中症警戒アラート（熱中症になる危険が非常に高い）」がでます。「熱中症警戒アラート」が出た時は、特に熱中症に注意をしてください。



熱中症の症状 Symptoms of heat stroke 中暑的症狀 علامت گرم‌زدگی

गर्मी स्टोक को लक्षण 열사병의 증상

軽症

Mild disease
轻度 軽症
हल्का 軽症



たくさんのあせ
sweat a lot
出很多汗
زیاد عرق کن
धेरै पसिना आउँछ
많은땀이 나온다.



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



あしがつる
leg cramps
腿抽筋
گرفتگی عضلات پا
खुट्टाको दुखाइ
다리가 포도나무

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. 移动到阴凉处，将盐和水一起喝。

به جای خنک بروید و نمک را همراه با آب بنوشید. चिसो ठाउँमा जानुहोस् र पानीसँगै नुन पिउनुहोस्। 시원한 곳으로 이동하여 수분과 함께 염분을 취한다.

中度

moderate symptoms
中度症状
شدت علائم متوسط
लक्षणहरूको मध्यम गम्भीरता
증상이 중간 정도



あたまがいたい
Headache 头疼
سر درد
टाउको दुखाइ
두통



はきけがする
I feel nauseous
我感觉恶心
احساس تهوع دارم
मलाई वाकवाकी लाग्छ
메스꺼움

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 冷却颈部和腋窝 喝水不够就去医院

گردن و زیر بغل را خنک کنید. اگر نمی توانید آب کافی دریافت کنید، به بیمارستان بروید. चिसो पार्नुहोस् यदि तपाईं पर्याप्त पानी पाउन सक्नुहुन्न भने, अस्पताल जानुहोस् 목과 옆구리를 식히다 수분을 잡을 수 없으면 병원에 가자.

重症

serious
严重的
جدی است
गम्भीर
중증



けいれん
Convulsions
抽搐 تشنج
आक्षेप 경련



いしきがない
have no consciousness
失去知觉
از دست دادن هوشیاری
चेतना गुमाउनु
의식이 없어진다

すぐ、救急車（119）をよぶ

call an ambulance immediately

立即叫救护车 بلافاصله با آمبولانس تماس بگیرید

कृपया तुरन्त एम्बुलेन्स कल गर्नुहोस्

곧 구급차를 불러주세요.



ねっちゅうしょう ふせ

熱中症を防ぐために To prevent heat stroke 为了防止中暑 गर्मी स्ट्रोक रोक्न

گی از گرمزدی برای جلوگیری از 열사병을 예방하기 위해

のどがかわく前に、水分補給。

Hydrate before you get thirsty. 在你口渴之前补充水分

قبل از تشنگی آبرسانی کنید तिर्खा लाग्नु अघि हाइड्रेट गर्नुहोस्
목이 마르기 전에 수분 공급

ひる よる まえ すいぶんほきゅう

昼も夜ねる前も水分補給



ねるまえものもう

からだを冷やすばしょは、首とわきの下。



Places to cool the body are the neck and armpits.

颈部和腋窩是中暑时降温最有效的地方。

گردن و زیر بغل کارآمدترین مکان ها برای خنک کردن بدن در هنگام
गर्मीको समयमा शरीरलाई चिसो पार्न घाँटी र काख सबैभन्दा प्रभावकारी ठाउँहरू हुन्।

열사병시 몸을 식히는 가장 효과적인 곳은 목과 겨드랑이입니다.

なつやす けんこう す

夏休みを健康に過ごすために



For spending your healthy summer vacation.

暑假期间如何保持健康

چگونه در تعطیلات تابستانی سالم بمانیم

गर्मी बिदामा कसरी स्वस्थ रहन सकिन्छ

여름방학을 건강하게 보내는 방법

ちょうしょく かなら た

朝食は、必ず食べましょう



Be sure to eat breakfast.

每天早上吃早餐

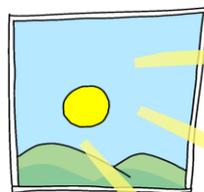
هر روز صبح صبحانه بخورید

हरेक बिहान ब्रेकफास्ट खानुहोस्

아침 식사는 매일 아침 먹자.

きそくただ せいかつ

規則正しい生活をしましょう



Let's live a regular life.

过着有规律的生活

یک زندگی منظم داشته باشید

नियमित जीवन बाँचौं

아침, 낮, 밤과 생활 리듬을 정돈합시다.