

ほけんだより

なつやすみ号

R3. 7
 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

がつほけんもくひょう
 7・8月保健目標
 Health Goals of July and August

ねっちゅうしょうたいさく
 熱中症対策をしよう

Let's keep yourself against heat stroke.

采取预防措施，防止中暑。

つゆ あ きおん ど こ ひ ふ
 梅雨が明けて、気温が30度を超える日も増え、だんだんと暑くなってきました。急に気温が高くなることで、夏の暑さに身体が慣れていないため、体調を崩しやすくなります。

いじょう せいかつ ととの しょくじ
 いつも以上に、生活リズムを整え、食事もしっかり食べるようにし、暑さに負けない身体をつくっていきましょう。

ねっちゅうしょう
 熱中症ってなに？ What is heat stroke? 什么是中暑？

あつ しつど たか かんきょう すいぶんぶそく たいおん たか
暑く、湿度が高い環境で、水分不足になったり、体温が高くなったりして
体にさまざまな障がいがおこることを熱中症といいます。



In a hot and humid environment, various disorders occur in the body, for example lack of water and increased body temperature. This is called heat stroke.
 在炎热和潮湿的环境中，缺乏水分和 和体温变得很高。

ちゅうい ひつよう ねっちゅうしょう ひと
 注意が必要な熱中症になりやすい人 People prone to heat stroke who need to be careful. 容易中暑的人

ふだん すいみん しょくじ せいかつしゅうかん みだ ねっちゅうしょうよほう
普段から睡眠と食事をしっかりととり、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

Get a good night's sleep and food. Not disturbing your life style will help prevent heat stroke.
 容易中暑的人，需要注意的是。定期睡眠和饮食，不打乱自己的生活方式，将有助于预防中暑。



ちゅうい ひと
注意すべき人

- からだ あつ
 • 体が暑さになれていない Your body is not used to the heat. 你的身体不习惯这种高温。
- すいみんぶそく
 • 睡眠不足 Lack of sleep 睡眠不足
- たいちょう わる
 • 体調が悪い I'm not feeling well. 我感觉不舒服。
- はつねつ
 • げりや発熱をしている Diarrhea and fever. 你有腹泻或发烧

ぬれたタオルを首に巻く。

Wrap a wet towel around your neck.
在你的脖子上缠一条湿毛巾。



具合が悪くなる前に
こまめに水分(塩分)をとる。

Take water (salt) diligently before you get sick.
在生病前经常喝水和盐。



日差しが強いときは
ぼうしをかぶる。

Wear a hat when the sunlight is strong.
阳光强烈时戴上帽子。



気温・湿度が高い
環境では運動をひかえる。

Don't exercise in environments with high temperature and humidity.
不要在高温和高湿的环境中运动。



なつやす やくそく
夏休みの約束 Promise of summer vacation. 暑假的承



朝と夜、家で熱を測り健康観察

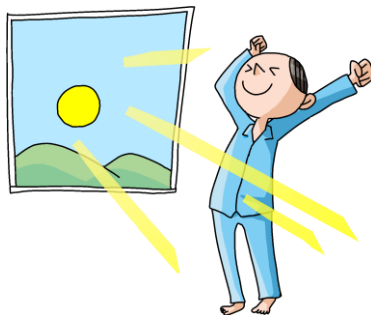
カードに記入しましょう

Fill in measure the heat at home every morning and at night.
每天早上和晚上在家里填写测量热度。



早く寝て、早く起きましょう

Early go to bed and early to get up.
早睡觉, 早起床。



朝ご飯をしっかり食べましょう

Let's eat breakfast enough.
吃一顿好的早餐。



①、②のときは**必ず学校に電話をしてください。**

In case of either ① or ②, please contact the school. 如果(1)或(2)适用于您的孩子, 请与学校联系。

① 本人や一緒に住む家族の方が**コロナウイルスに感染したとき**

如果你或与你一起生活的家庭成员感染了冠状病毒 When you or family members living with you were infected with coronavirus.

② 本人や一緒に住む家族の方が**コロナウイルスの疑いでPCR検査をうけたとき**

当与你的孩子一起生活的家庭成员参加或已经参加了PCR测试。

When you or family members living with you underwent PCR testing for suspected coronavirus.



学校閉庁日の緊急連絡先

8がつ10日(火)~8月13日(金)は、学校閉庁日で学校が閉まっています。この期間に、緊急に連絡する場合(事故、病気など)は、次の電話番号に連絡してください。電話番号: XXX-XXXX-XXXX

また、夏休み中に、学校の電話(047-377-6883)につながらなかった場合は(XXX-XXXX-XXXX)に電話をしてください。