

7月 ほけんだよい

令和7年

大洲中学校

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



チェック1

ねっちゅうしょう うたが しょうじょう
熱中症を疑う症状がありますか？

Do you have any symptoms that may indicate heat stroke?



たくさんのあせ
sweat a lot



くらくらする
I feel dizzy



あしがつる
leg cramps



あたまがいたい
Headache



はきけがする
I feel nauseous

YES

チェック2

よ おう
呼びかけに応じますか？

Can you respond to conversations?

NO

YES

すず ばしょ いどう ひ
涼しい場所へ移動し、からだを冷やす
Move to a cool place and cool your body.



チェック3

すいぶん じりき せっしゅ
水分を自力で摂取できますか？

Can you drink water on your own?



YES

すいぶん えんぶん ほきゅう
水分・塩分を補給する
Replenish fluids and salt

チェック4

しょうじょう
症状がよくなりましたか？

Have your symptoms improved?

NO

YES

じゅうぶん やす しょうじょう きたく
十分に休んで、症状がよくなったら帰宅しましょう
Get plenty of rest and go home when your symptoms improve.

きゅうきゅうしゃ よ
救急車（119）を呼ぶ



Call an ambulance (119)

すず ばしょ いどう ひ
涼しい場所へ移動してからだを冷やす
Move to a cool place and cool your body.



くび とわきの下をひやす
Cool the neck and armpits

すいぶん と とき びょういん
水分が取れない時は、病院へ
If you can't get enough water, go to the hospital

