

ほけんだより

なつやすみ号

R4. 7
 大洲中学校
 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.

采取予防措施，防止中暑。

梅雨が明け、これから本格的に夏の季節になります。今年は、梅雨明けした途端、35℃をこえる暑さが続き「熱中症警戒アラート（熱中症になる危険が非常に高い）」がでました。この暑さで多くの人が熱中症になったようです。熱中症は、命に係わる病気です。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。

ねっちゅうしょう 熱中症、こんな時に注意 Heat stroke, be careful when you have this 中暑，注意这些情况



- げりや発熱をしている Diarrhea and fever. 你有腹泻或发烧
- 体調が悪い I'm not feeling well. 我感觉不舒服。
- 睡眠不足 Lack of sleep 睡眠不足
- 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。

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状 Symptoms of heat stroke 中暑的症状

けいしょう
 軽症



たくさんのあせ



くらくらす



あしがつる

すずい ばしょに移動して、水分と一緒に塩分をとる。

ちゅうど
 中度



あたまがいたい



はきけがする

くびとわきを冷やす
 水分が取れない時は、病院へ

じゅうしょう
 重症



けいれん



いしきがない

すぐに救急車

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

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。



夏休みの約束 Promise of summer vacation. 暑假的承诺

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。



朝ご飯をしっかりと食べましょう

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検査を受けたとき**

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月8日(月)~8月15日(月)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: _____

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()に電話をしてください。