

Vamos prevenir a Hipertermia!

ポルトガル語

熱中症を予防しましょう!

Secretaria da Educação de Yokkaichi
四日市市教育委員会

Devido o aquecimento global que a cada ano que passa tem feito muito mais calor que o esperado, e a partir de Abril de 2024 a "Lei de Adaptação às Mudanças Climáticas" foi revisado, e o alerta de aviso de hipertermia anterior (*) foi posicionado como "Informação de aviso de hipertermia" dentro da lei propicia. Para a preparação caso a possibilidade de riscos mais graves para a saúde, foi estabelecida a "Informação de Alerta Especial de hipertermia" (Alerta Especial de cuidado com a hipertermia).

	< Informação de aviso de hipertermia >	< Informação de Alerta Especial de hipertermia >
Nome genérico	「Alerta de aviso de hipertermia」	「Alerta Especial de cuidado com a hipertermia」
Crítérios de Apresentação	Ele será anunciado para prefeituras onde o <u>índice de calor (WBGT) deve ser de 33 ou mais</u> em algum momento de outra prefeitura	A previsão para o dia seguinte é confirmada e anunciada às prefeituras onde o <u>índice de calor (WBGT) está previsto para ser de 35 ou mais</u> em todos os pontos de observação.
Horário a ser anunciado	Por volta das 17h do dia anterior e por volta das 5h do dia a ser anunciado.	Por volta das 14h do dia anterior ※ Julgado com base no valor previsto por volta das 10h do dia anterior
Situação de anúncio	Quando há risco de danos a saúde devido à hipertermia	Quando há risco de danos graves para a saúde devido à hipertermia
Como agir no momento do anúncio	Embora não seja decretado fechamento emergencial das escolas, será considerado alterar ou cancelar/postergar não apenas as atividades esportivas, mas também outras atividades quanto ao local e ao conteúdo.	No dia seguinte ao anúncio, todas as escolas públicas de ensino fundamental e médio da cidade serão temporariamente fechadas.

Como prevenir a hipertermia 熱中症の予防方法

○ Beba água com frequência



○ Use um guarda-sol ou chapéu



○ Use roupas leves

O uso de um guarda-sol tem o efeito de reduzir a quantidade de suor e diminuir o índice de calor.

○ Usar sombras

○ Faça pausas frequentes



○ Mantenha um cotidiano de vida regular e mantenha-se em forma

- Durma o suficiente.
- Coma um bom café da manhã.
- Beba muita água antes de sair.



Procure dormir cedo, acordar cedo e tomar café da manhã para manter o corpo saudável.

< Sobre a hidratação eficaz >

Para evitar a hipertermia, é importante repor a água perdida pela transpiração. Se for sair, leve água ou chá para se manter hidratado o tempo todo. Especialmente ao mover seu corpo no calor, as soluções de reidratação oral são eficazes. (Soluções de reidratação oral também podem ser feitas em casa.)

Como fazer solução de reidratação oral (soro caseiro)

Água (1 L), sal (3 g), açúcar (40 g)

※ É uma boa ideia adicionar suco de limão a isso e ajustar o sabor.

※ É aconselhado beber tudo no mesmo dia



Em casa, pedimos que os senhores pai sou responsáveis cuidem da condição física do seu filho todos os dias, onde contamos que colaborem na prevenção da hipertermia durante as atividades escolares, como mandar uma garrafa de água e preparar roupas frescas.

As escolas de ensino fundamental e médio tomarão as seguintes medidas!

ポルトガル語

小中学校ではこのような対策を行います！

Em março de 2013, a Secretaria da Educação de Yokkaichi formulou o "Manual de Medidas para Prevenir a Hipertermia nas Escolas", que fornece diretrizes para que professores e funcionários tenham conhecimento correto sobre hipertermia e possam tomar as medidas preventivas apropriadas e possíveis

★Podem acessar através deste código QR★

"Manual de Medidas de Prevenção da Hipertermia nas Escolas."



Caso seja emitido um Alerta Especial de Prevenção contra hipertermia, as escolas públicas municipais de ensino fundamental e médio da cidade estarão fechadas temporariamente no dia seguinte.

- O alerta especial de precaução contra a hipertermia é emitido por volta das 14h do dia anterior.
- A notificação sobre o fechamento temporário será enviada pelo Secretaria da educação da cidade por meio do Sistema Home&school.

Considerando as condições ambientais, como temperatura e umidade, tomaremos decisões como "parar de se exercitar"

- Cada escola está equipada com um medidor de hipertermia (medidor WBGT) para medir o valor WBGT (*), conforme a necessidade da escola.
- Com base nas orientações descritas no manual, realizaremos as atividades na escola.

Se o valor do WBGT for igual ou superior a 31, "exercícios" como educação física e atividades do clube serão cancelados.

※ Valor WBGT... O chamado índice de calor. Um indicador que incorpora elementos de temperatura, umidade, radiação solar, radiação e vento.

Certifique-se de beber muita água com frequência



- No tempo quente, permita que cada pessoa se hidrate livremente conforme o necessário.
- No tempo quente trazer sem falta uma garrafa de água todos os dias para que possa se manter hidratado em todos os momentos. (Existem diferenças individuais, mas dependendo da quantidade de exercício, 2 a 4L de água são necessários.)
- Será orientado às crianças que a água da torneira da escola é potável e podem beber a vontade.

Em quartos sem ar condicionado, garantir ventilação adequada,

Ao ar livre, tente baixar a temperatura

- Em ginásios esportivos e outros locais onde não há equipamentos de ar condicionado, abra as janelas e use ventiladores para fornecer ventilação adequada.
- Ao fazer atividades ao ar livre, usaremos barracas de lona e sprinklers.
- Uso de ar condicionado para se refrescar depois de chegar na escola ou após a educação física.

Vamos monitorar a saúde dos alunos com frequência e prestar atenção à sua saúde dos alunos

- Vamos verificar a saúde das crianças todas as manhãs e monitorar com frequência a saúde de cada um.
- Caso sintam mal, orientaremos para não exagerar e avisar o professor responsável o mais rápido possível, por isso contamos com a orientação em casa também.

【Referência】 : • Panfleto da Agência de Gestão de Incêndios e Desastres

"Evite a insolação e tenha um verão saudável!"

• Panfleto do Ministério do Meio Ambiente "Hipertermia ~ Você sabia? Prevenção e Contramedidas~"

Secretaria da Educação de Yokkaichi, Divisão de Educação Escolar, Seção de Saúde e Refeição escolar

〒510-8601 Yokkaichi-shi Suwacho, 1-5

TEL: 0 5 9 - 3 5 4 - 8 2 5 2 FAX: 0 5 9 - 3 5 4 - 8 4 7 5



Maio de 2025(R7)