

¡Vamos prevenir el Golpe de calor!

Debido al calentamiento global y al aumento progresivo de las altas temperaturas cada año, a partir de abril del año 2024 (Reiwa 6), se ha reformado la "Ley de Adaptación al Cambio Climático", y la anterior "Alerta de Precaución por Golpe de Calor" (※) ha sido oficialmente incorporada a la ley como [Aviso de Precaución por Golpe de Calor]. Asimismo, para prepararse ante situaciones en las que puedan presentarse daños a la salud aún más graves, se ha establecido un nivel superior llamado [Aviso Especial de Precaución por Golpe de Calor] (Alerta Especial de Precaución por Golpe de Calor).



	< Aviso de precaución por golpe de calor >	< Aviso especial de precaución por golpe de calor >
Nombre común	[Alerta de precaución por golpe de calor]	[Alerta especial de precaución por golpe de calor]
Criterio de presentación	Anunciado en las prefecturas donde se espera que el <u>índice de calor (WBGT) sea 33 o más</u> en algún punto dentro de la prefectura.	Se confirman los valores previstos para el día siguiente y se realizan anuncios a las prefecturas donde se prevé que el <u>índice de calor (WBGT) sea 35 o más</u> en todos los puntos de observación
Hora de anuncio	Alrededor de las 5 pm. del día anterior y alrededor de las 5 am. del mismo día.	Alrededor de las 2:00 pm del día anterior. ※ Se decide según el valor estimado alrededor de las 10:00 a.m. del día anterior.
Situaciones en las que se emite el anuncio	En caso de que exista riesgo de que se produzcan daños a la salud debido a un golpe de calor.	En caso de que exista riesgo de que se produzcan daños graves a la salud debido a un golpe de calor."
Acciones a tomar al momento del anuncio	Aunque no habrá suspensión de clases, se evaluará cambiar, cancelar o aplazar tanto las actividades deportivas como otras actividades, según el lugar y el tipo de actividad."	El día siguiente después del anuncio, todas las escuelas públicas primarias y secundarias públicas de la ciudad estarán cerradas temporalmente.

Cómo prevenir el golpe de calor

- Bebe agua con frecuencia
- Utiliza sombrillas y sombreros
- Utiliza lugares con sombra
- Usa ropa fresca
- Descansa con frecuencia.



El uso de sombrillas puede ayudar a reducir la transpiración y disminuir el índice de calor.



- Lleva una vida regular y mantente en forma.
 - Duerme lo suficiente.
 - Desayuna bien
 - Bebe agua antes de salir



Intenta acostarte y, levantarte temprano y desayunar bien para ayudar a tu cuerpo a combatir el calor.

<Consejos para una hidratación eficaz>

Para prevenir un golpe de calor, es importante reponer los líquidos perdidos a través del sudor. Si sale al exterior, lleve agua o té para poder rehidratarse en cualquier momento. El líquido de rehidratación oral es especialmente eficaz si realiza actividad física cuando hace calor. (El líquido de rehidratación oral puede prepararse en casa).

Cómo hacer el líquido de rehidratación oral Agua (1 L) • Sal (3 g) • Azúcar (40 g)

- ※ Puedes añadirle jugo de limón, etc para mejorar el sabor.
- ※ Procura consumirla el mismo día de su preparación.



Pedimos a las familias que cuiden a diario la salud de sus hijos y que ayuden a prevenir los golpes de calor durante las actividades escolares llevando termos de ocha/agua y preparando ropa fresca.

¡Las Escuelas primarias y secundarias toman estas medidas!

En marzo de 1991, el Consejo de Educación de Yokkaichi redactó el Manual para la Prevención del Golpe de Calor en las Escuelas, que proporciona pautas para garantizar que los profesores y el personal tengan los conocimientos correctos sobre el golpe de calor y puedan tomar las medidas preventivas adecuadas y responder con rapidez.

★Puede verlo desde aquí★ →

[Manual de medidas preventivas contra el golpe de calor en las escuelas]



En caso de que se emita una Alerta Especial de Precaución por Golpe de Calor El día siguiente, en todas las escuelas primarias y secundarias públicas de la ciudad suspenderán las clases temporalmente .

- La Alerta Especial de Precaución por Golpe de Calor se emitirá alrededor de las 14:00 del día anterior.
- El aviso sobre la suspensión temporal de clases será enviada por el Consejo de Educación de esta ciudad a través del Home&School.

Se tomarán decisiones, como la [suspensión de las actividades físicas], considerando las condiciones ambientales como la temperatura y la humedad.

- Cada escuela estará equipada con un medidor de golpe de calor (medidor WBGT) y se medirá el valor WBGT(※) en la escuela según sea necesario.
- Las actividades se llevarán a cabo en las escuelas de acuerdo con las pautas de respuesta del manual.

Si el valor WBGT es 31 o más, «se suspende el ejercicio», como la Educación Física o actividades de club.

※Valor WBGT... El índice de calor. Índice que incorpora elementos de temperatura, humedad, radiación solar, radiación y viento.



Aseguraremos una hidratación frecuente

- Durante la temporada de calor, se permitirá que cada persona se hidrate libremente según lo necesite.
- Cuando haga calor, le pediremos que traiga su propio termo de agua todos los días para poder rehidratarse en cualquier momento. (Las personas pueden necesitar entre 2 y 4 litros de agua en función de su actividad física).
- Se informará a los niños que el agua del caño de la escuela es apta para beber.

En las salas sin aire acondicionado, proporcionaremos una ventilación adecuada. En zonas al aire libre, intentaremos reducir las temperaturas

- En lugares sin aire acondicionado, como el gimnasio, se ventilará adecuadamente abriendo las ventanas y utilizando ventiladores.
- Cuando se realicen actividades al aire libre, se utilizarán carpas, rociadores de agua, etc.
- Se utilizará aire acondicionado para que los alumnos puedan refrescarse al llegar a la escuela o después de hacer Educación Física.

Realizaremos observaciones sanitarias frecuentes y prestaremos atención a la salud de los alumnos

- Todas las mañanas realizaremos observaciones sanitarias y vigilaremos con frecuencia el estado de salud de los niños.
- Si se sienten mal, les indicaremos que no se esfuercen y que informen a los profesores lo antes posible. Les rogamos que también les den esta misma información en casa.



[Referencia] • Folleto del departamento de bomberos [Prevenga el golpe de calor y tenga un verano saludable!] • Folleto del Ministerio del Medio Ambiente [Golpe de calor ¿Sabe cómo prevenir y afrontar un golpe de calor?~]

Mayo del 2025

Consejo Educativo de Yokkaichi. Departamento de Educación Escolar, Sección de Salud y Almuerzo Escolar

〒510-8601 Yokkaichi Shi Suwa Chou 1-5

TEL:059-354-8252 FAX: 059-354-8475