

Hãy phòng chống **Sốc nhiệt!**

Hội đồng Giáo dục
Thành phố Yokkaichi

Trước tình hình nắng nóng ngày càng gay gắt do hiện tượng nóng lên toàn cầu, từ tháng 4 năm Reiwa 6, Luật Thích ứng với biến đổi khí hậu đã được sửa đổi. Theo đó, hệ thống “Cảnh báo sốc nhiệt” (※) trước đây đã được chính thức quy định trong luật với tên gọi mới là “Thông tin cảnh báo sốc nhiệt”. Bên cạnh đó, để ứng phó với các tình huống có nguy cơ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, một cấp độ cảnh báo cao hơn mang tên “Thông tin cảnh báo đặc biệt về sốc nhiệt” (Cảnh báo đặc biệt về sốc nhiệt) cũng đã được thiết lập.

	< Thông tin cảnh báo sốc nhiệt >	< Thông tin cảnh báo đặc biệt về sốc nhiệt >
Tên gọi chung	「Cảnh báo sốc nhiệt」	「Cảnh báo đặc biệt về sốc nhiệt」
Tiêu chuẩn cảnh báo	Được cảnh báo bởi tỉnh thành nào có địa điểm trong tỉnh có chỉ số nhiệt (WBGT) dự kiến ở mức 33 hoặc cao hơn .	Cảnh báo sẽ được ban hành đối với các tỉnh thành mà dự báo cho thấy chỉ số nóng bức (WBGT) tại tất cả các điểm quan trắc sẽ đạt từ 35 trở lên vào ngày hôm sau.
Thời gian cảnh báo	Khoảng 5 giờ chiều ngày hôm trước và khoảng 5h sáng ngày hôm đó.	Khoảng 2 giờ chiều ngày hôm trước. ※Phán đoán dựa trên giá trị dự đoán khoảng 10h ngày hôm trước.
Tình hình khi được cảnh báo	Có nguy cơ tổn hại sức khỏe do sốc nhiệt	Có nguy cơ bị tổn hại sức khỏe nghiêm trọng do sốc nhiệt.
Biện pháp đối phó khi có cảnh báo	Sẽ không tiến hành đóng cửa trường học tạm thời. Tuy nhiên, đối với các hoạt động không liên quan đến thể dục thể thao, nhà trường sẽ xem xét điều chỉnh địa điểm, nội dung hoạt động hoặc cân nhắc việc tạm hoãn hay hủy bỏ nếu cần thiết.	Toàn bộ các trường tiểu học và trung học cơ sở công lập trong thành phố sẽ tạm thời nghỉ học vào ngày hôm sau sau ngày có cảnh báo.



Cách phòng chống sốc nhiệt

○ Cấp nước thường xuyên



○ Sử dụng mũ và ô che nắng

○ Mặc quần áo mát mẻ



Sử dụng ô che nắng có tác dụng làm giảm lượng mồ hôi và hạ chỉ số nhiệt.

○ Tận dụng bóng râm

○ Nghỉ giải lao thường xuyên



○ Sinh hoạt lành mạnh, duy trì sức khỏe tốt

- Ngủ đủ giấc
- Ăn sáng.
- Bổ sung nước trước khi ra ngoài.



Hãy nhớ đi ngủ sớm, dậy sớm, ăn sáng để cơ thể có thể chịu đựng được nắng nóng.

< Bổ sung nước hiệu quả >

Để phòng chống sốc nhiệt, điều quan trọng là phải bổ sung lượng nước đã bị mất qua mồ hôi. Nếu đi ra ngoài, hãy nhớ mang theo nước hoặc trà để luôn bổ sung nước. Dung dịch bù nước qua đường uống đặc biệt hiệu quả khi vận động trong thời tiết nắng nóng (Dung dịch bù nước bằng đường uống có thể làm tại nhà).

Cách pha dung dịch bù nước qua đường uống

Nước (1ℓ), muối (3g), đường (40g)

※ Có thể thêm nước cốt chanh vào để điều chỉnh hương vị.

※ Cố gắng uống hết trong ngày.



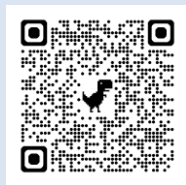
Tại gia đình, chúng tôi rất mong phụ huynh theo dõi tình trạng thể chất của con mình hàng ngày, và hợp tác phòng chống sốc nhiệt trong các hoạt động của nhà trường bằng cách nhắc trẻ luôn mang theo nước và chuẩn bị quần áo mát mẻ.

Các biện pháp được thực hiện tại các trường tiểu học và THCS!

Tháng 3 năm 2019, Hội đồng giáo dục thành phố Yokkaichi đã xây dựng Sổ tay phòng chống sốc nhiệt tại trường học nhằm cung cấp các hướng dẫn giúp giáo viên và nhân viên có kiến thức chính xác về sốc nhiệt, và thực hiện các biện pháp phòng ngừa thích hợp cũng như ứng phó kịp thời.

★Có thể xem tại đây★

「Sổ tay phòng chống sốc nhiệt tại trường học」



Nếu có Cảnh báo đặc biệt về sốc nhiệt,

tất cả các trường tiểu học và THCS công lập trong thành phố sẽ tạm thời đóng cửa vào ngày hôm sau.

- Cảnh báo say nắng đặc biệt sẽ được đưa ra vào khoảng 2 giờ chiều ngày hôm trước.
- Thông báo về việc đóng cửa trường học tạm thời sẽ được Hội đồng Giáo dục thành phố đăng tải trên Home&School.

Chúng tôi sẽ cân nhắc các điều kiện môi trường như nhiệt độ, độ ẩm để đưa ra các quyết định như

“Ngưng vận động”, v.v...

- Mỗi trường học đều được trang bị máy đo nhiệt độ sốc nhiệt (WBGT) (※) và các giá trị WBGT (※) trong trường sẽ được đo thường xuyên.
- Tổ chức các hoạt động ở trường dựa trên hướng dẫn trong sách hướng dẫn.

Nếu giá trị WBGT từ 31 trở lên, “các hoạt động vận động” như giáo dục thể chất và hoạt động câu lạc bộ sẽ được hủy bỏ.

※Giá trị WBGT...Được gọi là chỉ số nhiệt. Chỉ số kết hợp các yếu tố nhiệt độ, độ ẩm, bức xạ mặt trời, bức xạ gió.



Bổ sung nước thường xuyên

- Trong thời tiết nắng nóng, mỗi người có thể tự bổ sung nước khi cần thiết.
- Khi thời tiết nắng nóng, hãy mang theo chai nước bên mình mỗi ngày để luôn có thể bổ sung nước (có sự khác biệt giữa các cá nhân, nhưng tùy thuộc vào lượng vận động có thể cần từ 2 L ~ 4 L)
- Hãy nói với học sinh rằng nước máy ở trường có thể uống được

Thực hiện thông gió đầy đủ ở các phòng không có điều hòa. Khi ở bên ngoài, thực hiện các biện pháp

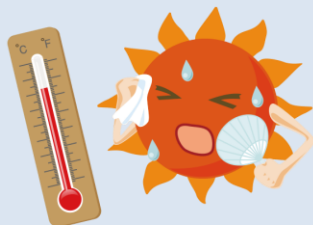
để hạ nhiệt độ.

- Ở những khu vực không có điều hòa như nhà thể dục, hãy thông gió đầy đủ bằng cách mở cửa sổ và sử dụng quạt.
- Khi thực hiện các hoạt động ngoài trời, sử dụng lều, vòi phun nước v.v...
- Sử dụng điều hòa để học sinh có thể hạ nhiệt sau khi đến trường hoặc sau giờ thể dục.

Tiến hành kiểm tra sức khỏe thường xuyên, và chú ý đến sức khỏe của học sinh

- Ngoài việc tiến hành kiểm tra sức khỏe vào mỗi sáng, nhà trường còn thường xuyên theo dõi tình hình sức khỏe của học sinh.
- Nhà trường sẽ hướng dẫn học sinh về việc nếu cơ thể không khỏe, không được chịu đựng, hãy nhanh chóng báo cho giáo viên chủ nhiệm. Tại gia đình, phụ huynh cũng hãy dặn các em như vậy.

- 【Tham khảo】
- Tài liệu của Sở cứu hỏa “Hãy phòng chống sốc nhiệt và có một mùa hè khỏe mạnh!”」
 - Tài liệu của Bộ Môi trường “Sốc nhiệt – Bạn có biết? Biện pháp phòng ngừa và đối phó”



Hội đồng Giáo dục Thành phố Yokkaichi Phòng Giáo dục trường học

Ban Sức khỏe và Bữa ăn học đường

〒510-8601 1-5 Suwacho, Yokkaichi City

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

Tháng 5, 2026