

Iwasan ang Heatstroke 熱中症!

四日市市教育委員会

Taun-taon ay lumalala ang init dahil sa global warming, kaya mula April 2024 ang 「Climate Change Adaptation」 ay binago at ang dating Heatstroke Warning Alert (※) ay itinuturing sa batas bilang 「Heatstroke Warning Information」.

Dahil dito ay binuo ang mas pinagtibay na 「Heatstroke Special Warning Information (Heatstroke Special Warning Alert)」 bilang paghahanda sa posibleng pagkakaroon ng malalang pinsala sa kalusugan.

	<熱中症警戒情報> Heatstroke Warning Information	<熱中症特別警戒情報> Heatstroke Special Warning Information
Pangkaraniwang tawag	「熱中症警戒アラート」	「熱中症特別警戒アラート」
Batayan ng pag-aanunsiyo	Iaanunsiyo sa prefecture na inaasahang may lugar na <u>may Heat index (WBGT) na 33 pataas</u>	Aalamin ang forecast para sa susunod na araw at iaanunsiyo sa prefecture na ang buong obserbasyon ay <u>may Heat index (WBGT) na 35 pataas</u> .
Oras ng pag-aanunsiyo	Mga 5:00pm bago ang mismong araw at 5:00am ng mismong araw	Mga 2:00pm bago ang mismong araw ※Magdedesisyon base sa 10:00am forecast bago ang mismong araw.
Kondisyon ng pag-aanunsiyo	Kapag may pangamba ng pinsala sa kalusugan dahil sa Heatstroke	Kapag may pangamba ng malalang pinsala sa kalusugan dahil sa Heatstroke
Hakbang kapag may anunsiyo	Hindi pansamantalang isasara ang klase ngunit maaaring mabago, makansela o ma-postpone ang lugar o gagawing aktibidad kahit pa sa hindi exercise activities.	Pansamantalang walang pasok sa public elem. at Jr. HS sa buong lungsod sa susunod na araw ng araw na inanunsiyo.



Paraan para maiwasan ang heatstroke

- Palaging uminom ng tubig
- Gumamit ng payong o sombrero
- Gumamit ng malilim na lugar
- Magsuot ng preskong damit
- Palaging magpahinga



Ang paggamit ng payong ay epektibo upang mabawasan ang dami ng pawis at pagpapababa ng Heat index.



- Magkaroon ng tamang pamantayan ng pamumuhay at alagaan ang kalusugan.

- Matulog nang sapat.
- Kumain nang sapat na almusal.
- Uminom ng tubig bago lumabas.



Palaging matulog at gumising nang maaga at kumain ng almusal upang maging malusog ang ating katawan at hindi matalo ng init.

<効果的な水分補給について Epektibong pag-inom ng tubig>

Mahalagang mapalitan ang nawawalang tubig sa katawan dahil sa pagpapawis upang maiwasan ang Heatstroke. Kung lalabas ng bahay, magdala ng tubig o tea at palaging uminom nito. Lalo na kung kikilos ang katawan sa gitna ng mainit na panahon, epektibo ang Oral Rehydration Solution. (Ang Oral Rehydration Solution ay maaari ding gawin sa bahay.)

経口補水液の作り方 Paggawa ng Oral Rehydration Solution

Water (1ℓ) • Salt (3 g) • Sugar (40 g)

※Mas makabubuti kung lalagyan ng katas ng lemon upang magkalasa

※Inumin at ubusin sa araw na ginawa ito.



Inaasahan po namin ang inyong pakikibahagi na kahit sa bahay ay ingatan ang kalusugan ng inyong mga anak araw-araw at pagdalhin ng inumin at pagsuotin ng preskong damit upang maiwasan ang heatstroke sa mga akitbidad sa paaralan.

Ito ang mga hakbang na isinasagawa sa Elementary at Jr. High School !

Ang Yokkaichi City Board of Education ay gumawa ng 「Manual ng mga Hakbang para Maiwasan ang Heatstroke sa Paaralang Elementarya」 noong March 2019 upang magkaroon ng tamang kaalaman ang mga guro tungkol sa Heatstroke at maging gabay ito kung papaano ang tamang paraan ng pag-iwas at mabilis na hakbang ng pamamahala nito.

★Maaari ring makita mula rito ★

「学校における熱中症予防対策マニュアル」

「Manual ng mga Hakbang para Maiwasan ang Heatstroke sa Paaralan」



ねっちゅうしょうとくべつけいかい

Kapag may anunsiyo ng 「熱中症特別警戒アラート Heatstroke Special Warning Alert」, pansamantalang walang pasok sa lahat ng elementary at Jr. HS sa buong lungsod sa susunod na araw.

• Ang 「熱中症特別警戒アラート」 ay iaaanunsiyo ng 14:00 bago ang araw na walang pasok.

• Ang notipikasyon ng 「臨時休校Pansamantalang walang pasok」 ay manggagaling sa Board of Education ng lungsod na ito sa Home & School.

うんどう ちゅうし

「運動の中止Pagpapatigil ng ehersisyo」 etc. dahil sa environmental conditions tulad ng temperature at humidity

• Naglagay ng Heatstroke Meter (WBGT Meter) sa bawat paaralan upang masukat ang WBGT Value (※) sa loob ng paaralan anumang oras.

• Magsasagawa ng aktibidad sa paaralan base iminumungkahing hakbang sa manual.

うんどう ちゅうし

「運動は中止 Pagpapatigil ng ehersisyo」 sa PE at Club activities kapag 31 pataas ang WBGT Value.

※WBGT値(WBGT Value) …Ito ang tinatawag na Heat Index. Ito ang index ng Temperature, Humidity, Solar Radiation, Radiation, Wind element.



Palaging uminom ng tubig

• Kapag mainit ang panahon, malayang uminom ng tubig ang bawat bata kung kailangan.

• Kami po ay nakikiusap na pagdalhin ng sapat na dami ng inumin ang inyong anak araw-araw upang may mainom sila anumang oras kapag mainit ang panahon. (Magkakaiba man ang mga bata, nasa 2~4ℓ na inumin ang kailangan nila depende sa dalas ng kanilang ehersisyo.)

• Sasabihin sa mga bata na puwedeng inumin ang tubig mula sa gripo ng paaralan.

Magsasagawa ng sapat na ventilation sa mga kuwartong walang aircon at pag-iisipan kung papaano mapapababa ang temperature sa labas ng kuwarto

• Magsasagawa ng sapat na ventilation, bubuksan ang mga bintana at gagamit ng electric fan sa mga lugar na walang aircon tulad ng gym at iba pa.

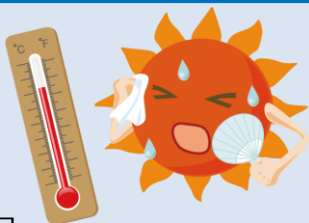
• Gagamit ng tent at sprinkler kapag ang aktibidad ay sa labas ng mga kuwarto.

• Magbubukas ng aircon upang makapag-cool down pagpasoksa paaralan at pagkatapos ng PE.

Palaging i-monitor ang kanilang kalusugan at bibigyang konsiderasyon ang kalusugan ng mga mag-aaral

• Kasabay ng pag-monitor ng kalusugan ng inyong mga anak sa umaga, alamin din palagi ang kondisyon ng kanilang kalusugan.

• Itinuturo sa kanila na sabihin kaagad sa guro kapag sumama ang kanilang pakiramdam at huwag pilitin ang sarili, pakituro din po ito sa kanila sa bahay.



【Reference】・消防庁 パンフレット「熱中症を予防して元気な夏を!」

・環境省 パンフレット「熱中症～ご存知ですか?予防法・対処法～」

令和8年5月

四日市市教育委員会 学校教育課 保健給食係

〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号

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