

Para sa mga magulang

Imawatari Kita Shougakko
Principal: Murakami Masaru

熱中症対策について

Mga Dapat Tandaan Upang Makaiwas sa Heat Stroke

Maraming salamat po sa pakikiisa at pang-unawa sa mga aktibidad ng ating paaralang Imawatari Kita Shougakko.

Sa muling pagbubukas ng paaralan, bagama't hiling namin ang kooperasyon ng bawat isa sa pagsusot ng face mask bilang pag-iwas sa pagkalat ng impeksyon na dulot ng corona, kasabay nito ay ang aming pag-aalala sa "heat stroke" na dulot ng pag-init ng panahon.

Kaugnay nito, ang mga nakasaad sa ibaba ay aming ipatutupad hanggang sa unang bahagi ng Oktubre. Inaasahan po namin ang inyong pang-unawa at kooperasyon.

【Sa Tahanan】 siguraduhing kumain ng almusal.

※kumain ng mga pagkain na maalat (asin) tulad ng misoshiru at umeboshi.



【Sa Paaralan】

<Ang mga kailangang pag ingatan ng mga mag-aaral>

☆Sa oras ng aktibidad sa labas (palaruan) kailangan magsuot ng red/white cap.

☆Siguruhin na uminom ng tubig o tsa at magpahinga.

<Mga Payo ng paaralan sa mga bagay na dapat pag ingatan.>

★Obserbasyon sa kalusugan sa umaga. Aalamin ng guro ang kalagayan ng katawan ng mag aaral.

★Sa oras ng P.E at aktibidad sa labas, tatanggalin ang mask, ipatutupad ang sapat na distansya, bibigyan ng oras sa pag-inom ng tubig/tsa at para sa pangangasiwa ng pisikal na kondisyon.

★Sisiguruhin na laging suot ang red/white cap.

★ Sa mga panahon na posible ang heatstroke (biglaan pag-init ng panahon, mataas na temperatura.) ay ihihinto ang paglalaro at aktibidad sa labas.

★Kapag napansin na hindi maganda ang kalagayan ng mag aaral ay pagpapahingahin agad at hindi pipilitin.

★Sa mga araw na may peligro ng heat stroke, magbibigay ng Salt Tablet

Sa oras ng uwian kung kinakailangan.



【Mga dapat gawin upang makaiwas sa heatstroke...Tungkol sa paggamit ng "cool neck towel"】

Ang towel na ito ay malamig kapag binasa' ng tubig at mape-preskohan. Maraming klase at tatak nito, mayroong.. "cool band" "aqua cool" "cool scarf" "cool towel" etc..

Maari itong itali sa leeg at kamay para hindi tumaas ang temperatura ng katawan at makaiwas sa heatstroke. Ang mga sumusunod ay mga patakaran ng paaralan sa paggamit nito :

「Mga Patakaran sa Paggamit nito sa Paaralan」

•Iwasan ang paggamit ng mga may disenyo(character), piliin ang walang tatak at simple lamang.

•Kailangan may nakasulat na pangalan.

•Bawal ipahiram at manghiram.

•Huwag hawakan ang ginagamit ng iba.

•Gagamitin lamang sa oras at pagkakataon na kinakailangan.

•Sa oras na gustong gamitin, sabihin sa guro (maaring gamitin pagkatapos ng P.E at sa oras ng klase)

•Dahil ang paggawa ng mga aktibidad ay upang pasiglahin at pataasin ang temperatura ng katawan, huwag itong gamitin sa pangkaraniwang oras. Para sa kaligtasan, huwag gamitin sa oras ng P.E at habang nagsasagawa ng mga aktibidad.

※Siguruhin ang pansariling kalinisan at kaligtasan.



Ipagsaalang-alang ang kondisyon ng katawan sa paggamit ng cool towel. Para sa mga magulang, siguraduhin na ipaalala sa mga anak na siguruhin na gagamitin lamang ito sa tamang paraan at sa oras na kinakailangan.