

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.

Ang mga bata ay puno ng enerhiya, ngunit sa init na ito, may pag-aalala na maaari silang magdusa mula sa heat stroke. Samakatuwid, ipapatupad namin ang mga sumusunod na hakbang sa unang bahagi ng Oktubre. Salamat sa iyong pag-unawa at pakikipagtulungan.

【Sa tahanan】Siguraduhin na kumain ng almusal

Kumain ng mga pagkain na maalat (asin) tulad ng miso soup at umeboshi



【Sa paaralan】

~Mga kinakailangang 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 tsaa 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, bibigyan ng oras sa pag-inom ng tubig/tsaa 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.
- Kailangang may nakasulat na pangalan.
- Bawal ipahiram o 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.

Kapag gumamit ng malamig na towel, isipin ang pisikal na kondisyon ng mga bata at pakiusapan ang mga bata na tuparin ang pangako kapag ginagamit nila ito.