

May 9, 2025

Sa lahat ng mga Magulang/Tagapangalaga

Kani Municipal Sonan JHS

Principal Masanori Sano

熱中症対策のお願い

Pakiusap sa mga hakbang laban sa Heat Stroke

Lubos kami na umaasa na nawa ay nasa mabuti kayong kalagayan sa panahon ng tag-init. Maraming salamat sa patuloy ninyong pang-unawa at kooperasyon sa pang-edukasyong aktibidad ng ating paaralan.

Dahil sa tumitindi na ang init, kung kaya't nais namin na ipagbigay-alam sa inyo ang mga hakbang laban sa heat stroke.

記

1. Hydration

- Bukod sa ocha o tubig, maaring magdala ng Sports drink.
- Sulatan ng pangalan ang pet bottle ng sports drink, ilagay sa 「drink holder na may naka-sulat na pangalan」 at 「ilagay sa Sonan Bag」. Gayundin, kinakailangang iuwi sa bahay ang pet bottle na pinag-inuman.

2. Salt replenishment

- Upang mapunan ang salt intake, maaaring magdala ng Salt Tablets.
- Ang salt tablets ay maaaring kainin bago mag-umpisa at pagkatapos ng P.E o Club Activity.

3. Proteksyon sa araw at pag-kontrol sa body temperature

(1) Proteksyon sa araw

- Sa pagpasok at uwian, pinapayagan na isuo ang sumbrero na ginagamit sa P.E. o Club Activity at gumamit ng payong. Walang espesyal na patakaran para sa sumbrero at payong na gagamitin sa pagpasok sa paaralan at pag-uwi.

(2) Pag-kontrol sa body temperature

- Sa pagpasok at uwian, pinapayagan na gumamit ng Neck Cool Towel or kahalintulad nito.

4. ATBP

(1) Mga hakbang laban sa heat stroke sa Sonan JHS

- Lalo na ang tungkol sa 1 at 2, ito ay isang desisyon na hindi madaling gawin ng Sonan JHS, sa alalahanin ng pagdami ng basura o ang pagdadala ng snacks sa paaralan. Ang hakbang na ito ay ipapatupad para isaalang-alang una sa lahat ang kaligtasan at seguridad ng mga mag-aaral, kung kaya mangyaring kumpirmahin sa inyong anak ang tungkol sa mga patakaran para sa pag-iwas sa heat stroke.

(2) Tungkol sa pagsuot ng mask

- Kapag nagsusuot ng mask, may alalahanin tungkol sa heat stroke na dulot ng kahirapan ng paghinga at lagnat dahil sa pagtaas ng temperatura ng katawan. Para sa punto ng pag-iwas o pag-iingat, mas makakabuti na alisin o huwag mag-suot ng mask habang nag-eheersisyo/exercise, maging sa paglalakad papasok at pauwi sa paaralan