

令和2年7月6日

芝西中学校陽春分校

保健室



みなさん、学校生活には慣れてきましたか？暑い日が増えてきましたね。熱中症の予防はできているでしょうか。一人一人が気を付けながら、そして、みなさんでお互いに声をかけ合いながら、熱中症にならないように注意して、元気に過ごしましょう。



Let's prevent heat stroke!

预防中暑吧！

ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防しよう！



ねっちゅうしょう ひと
〈熱中症になりやすい人〉

他们是容易中暑的人

people who are easy to get heat stroke〉



こ ころいしや
子ども・高齢者
孩子 老年人
Child・the elderly



ふと ひと
太っている人
肥胖者
Fat



たいちよう わる ひと
体調が悪い人
身体不好
Not feeling well

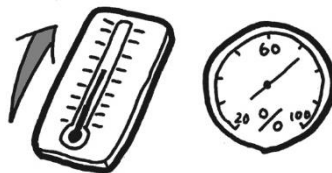
ねっちゅうしょう
〈熱中症になりやすいとき〉

在容易得中暑的时候

time people easy to get heat stroke〉



きゆう あつ
急に暑くなった
变得急剧炎热了
Sudden hot weather



きおん しつど
気温・湿度が高い
气温很高・湿度很高
High temperature
High humidity



かせ
風がない
没有风
No wind

ねっちゅうしょう だいじ
〈熱中症にならないために大事なこと 用中暑预防重要

3 important things to prevent heat stroke〉



ごはんを食べる
餐飯
Eating meal



ねる
睡眠
Sleeping



水を飲む
喝水
Drinking water

まえ みず の
のどがかわく前に水を飲みましょう!

请稍微补充一下水分!

Drink water before you get thirsty!



めやす しょくじがい いちにちあ
目安: 食事以外に1日当たり1.2ℓ

标准: 每天1.2ℓ (餐飯以外)

Standard: 1.2ℓ per day (excluding meals)



しちがつ けんこうしんだん よてい
7月の健康診断の予定

14日(火)5時~ 心臓検診(新入生・選別者→受ける人に、お知らせします。)

…間に合うように、少し早めに学校に来てください。



15日(水) 尿検査(二次検査)→提出の人に、お知らせします。



21日(火)5時30分~ 結核胸部 X 線検査→受ける人に、お知らせします。



29日(水)5時30分~ 耳鼻科(全員)

