

熱中症予防について（お願い）

Sobre a prevenção de insolação (Pedido)

Nesse “novo estilo de vida”, o uso de máscara é comum. No entanto, devemos ter cuidado com a insolação nesta temporada. Na escola tomaremos as medidas como o uso do ar condicionado, do “site de informações sobre a prevenção de insolação (Ministério do Meio Ambiente)”, “verificador de insolação (medidor WBGT)” e fazer o arejamento das salas de aula. Mesmo em casa, tome as seguintes precauções e tome as medidas ativas contra insolação.

<Precauções>

- (1) Por favor, traga uma garrafa térmica com água para o aluno não se desidratar durante a ida e volta da escola.
- (2) Durante a ida e volta da escola, tome as medidas como uso do guarda-sol, boné ou toalha para refrescar. (Por razões de segurança, não use a toalha pendurando ela.)
- (3) Para evitar o risco da insolação, na escola orientamos que “podem tirar a máscara quando estiverem indo ou voltando da escola nos dias de temperatura ou umidade alta, porém devem de seguir os seguintes itens”.
 - ① Ao ofegar, a saliva se espalha mais amplamente do que quando respiramos normalmente, então não faça movimentos que tire o fôlego, como correr ou correr de bicicleta.
 - ② Ir à escola mantendo uma boa distância entre os colegas.
 - ③ Evite conversar em curta distância e contato físico inadvertido.
- (4) Estabeleça hábitos básicos de estilo de vida, como “dormir, acordar cedo e café da manhã”.

Esta é uma iniciativa que colocamos a saúde e a segurança dos alunos em primeiro lugar. Contamos com a compreensão e a colaboração de vocês.