

¡Prevenir el golpe de calor!

Dado que el calor es cada año más intenso debido al calentamiento global y a otros factores, en abril de 2024 se modificó la [Ley de Adaptación al Cambio Climático] y la actual Alerta por Golpe de Calor/Necchushou (※) pasó a denominarse [Aviso de Advertencia por Golpe de Calor]. De acuerdo a esto, se estableció un nivel superior de «Aviso de advertencia especial por golpe de calor (Alerta de advertencia especial por golpe de calor)» para prepararse ante peligros sanitarios más graves.



	< Aviso de advertencia por golpe de calor >	< Alerta de advertencia por golpe de calor >
Nombre común	[Aviso de advertencia por golpe de calor]	[Alerta de advertencia por golpe de calor]
Criterio de presentación	Anunciado a las prefecturas donde se espera que el índice de calor (WBGT) sea 33 o más en algún punto dentro de la prefectura.	Se confirman los valores previstos para el día siguiente y se realizan anuncios a las prefecturas donde se prevé que el índice de calor (WBGT) sea 35 o más en todos los puntos de observación
Hora de anuncio	Alrededor de las 5 pm. del día anterior y alrededor de las 5 am. del mismo día.	Aproximadamente a las 14:00 horas del día anterior. ※Juzgado por el valor previsto hacia las 10 de la mañana del día anterior
Condiciones al dar el anuncio	Si existe riesgo de peligro para la salud por golpe de calor.	Cuando exista riesgo de peligro grave para la salud debido a un golpe de calor.

※Alertas por golpe de calor...Información emitida conjuntamente por el Ministerio de Medio Ambiente y la Agencia Meteorológica de Japón para concientizar sobre el calor, con el objetivo de prevenir los golpes de calor. En la prefectura de Mie se anunció 34 veces en 2023.

Cómo prevenir el golpe de calor

○Bebe agua con frecuencia
○Usa ropa fresca

○Utiliza sombrillas y sombreros
○Descansa con frecuencia.

○Utiliza lugares con sombra



El uso de sombrillas puede ayudar a reducir la transpiración y disminuir el índice de calor.



○Lleva una vida regular y mantente en forma.

- Duerme lo suficiente.
- Desayuna bien
- Bebe agua antes de salir



Intenta acostarte pronto, levantarte temprano y desayunar para ayudar a tu cuerpo a combatir el calor.

< Acerca de la hidratación efectiva >

Para prevenir un golpe de calor, es importante reponer los líquidos perdidos a través del sudor. Si sale al exterior, lleve agua o té para poder rehidratarse en cualquier momento. El líquido de rehidratación oral es especialmente eficaz si realiza actividad física cuando hace calor. (El líquido de rehidratación oral puede prepararse en casa).

Cómo hacer el líquido de rehidratación oral

Agua (1 L) • Sal (3 g) • Azúcar (40 g)

※Puedes añadirle jugo de limón para mejorar el sabor.

※Bébelo antes de acabar el día.



Pedimos a las familias que cuiden a diario el estado físico de sus hijos y que ayuden a prevenir los golpes de calor durante las actividades escolares llevando los termos de ocha o agua y preparando ropa fresca.

¡Las Escuelas primarias y secundarias toman estas medidas!

En marzo de 1991, el Consejo de Educación de Yokkaichi redactó el Manual para la Prevención de los Golpes de Calor en las Escuelas, que proporciona pautas para garantizar que los profesores y el personal tengan los conocimientos correctos sobre los golpes de calor y puedan tomar las medidas preventivas adecuadas y responder con rapidez.

★Haga click en el código QR para ver★

[Manual para la prevención de los golpes de calor en las escuelas]

(Revisado en abril del 2024).



Se tienen en cuenta las condiciones ambientales, como la temperatura y la humedad, y se toman decisiones como «dejar de hacer ejercicio»

- Cada escuela estará equipada con un medidor de golpe de calor (medidor WBGT) y se medirá el valor WBGT(※) en la escuela según sea necesario.
- Las actividades se llevarán a cabo en las escuelas de acuerdo con las pautas de respuesta del manual.

Si el valor WBGT es 31 o más, «se suspende el ejercicio», como la educación física o actividades de club.

※Valor WBGT... El índice de calor. Índice que incorpora elementos de temperatura, humedad, radiación solar, radiación y viento.

Asegurar una hidratación frecuente

- Cuando haga calor, nos aseguraremos de que cada persona pueda beber tanta agua como necesite.
- Cuando haga calor, le pedimos que traiga su propio termo de agua todos los días para poder rehidratarse en cualquier momento. (Las personas pueden necesitar entre 2 y 4 litros de agua en función de su actividad física).
- Informe a los niños de que el agua del grifo del colegio es potable.



En las habitaciones sin aire acondicionado, proporcionar una ventilación adecuada. En zonas al aire libre, intentar reducir las temperaturas

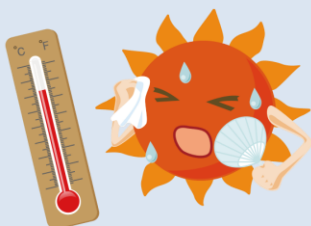
- En los gimnasios y otras zonas sin aire acondicionado, abra las ventanas y utilice ventiladores para garantizar una ventilación adecuada.
- Cuando se realicen actividades al aire libre, se utilizarán carpas, sistemas de aspersión, etc.
- Se utilizará aire acondicionado para que los alumnos puedan refrescarse al llegar a la escuela o después de hacer educación física.

Realizaremos observaciones sanitarias frecuentes y prestaremos atención a la salud de los alumnos

- Todas las mañanas realizaremos observaciones sanitarias y vigilarémos con frecuencia el estado de salud de los niños.
- Si se sienten mal, les indicaremos que se calmen y que informen a los profesores lo antes posible, por lo que les rogamos que también se lo indiquen en casa.

[Referencia] • Folleto del departamento de bomberos [Prevenga el golpe de calor y tenga un verano saludable!]

• Folleto del Ministerio del Medio Ambiente [Golpe de calor ¿Sabe cómo prevenir y afrontar un golpe de calor?~]



Consejo Educativo de Yokkaichi. División de Educación Escolar, Sección de Alimentación Sanitaria

〒510-8601 Yokkaichi Shi Suwa Chou 1-5

TEL:059-354-8252

FAX: 059-354-8475

Mayo del 2024