

Q おぼれている人^{ひと}をみつけたとき、
してはいけないのは？

Which action you should avoid
if you see someone drowning?



A おぼれている人に^{こえ}声をかけておちつかせる
Call out to the drowning person
and let them calm down

B うくものをさがしてつかまらせる
Find and grab something that floats

C すぐにおよいでたすけに行く
Swimming towards to the drowning person
right away

A

とびこんでたすけにいくと、
じぶんがおぼれてしまうきけんがあるよ。
It might be risky that you would drown,
if you jump into the water to rescue them.

B

すぐにおよいでたすけにいく
Swimming towards to the drowning person
right away



Q レスキューボートについて**ただ**正しいのは？
Which is the correct definition for the life boat?

A かたくておもいので、人がのることはできず
つかまるだけ
People can't ride and just to grab them
because it's hard and heavy

B おぼれている**ひと**をのせてたすけることができる
Able to rescue the drowning person to ride



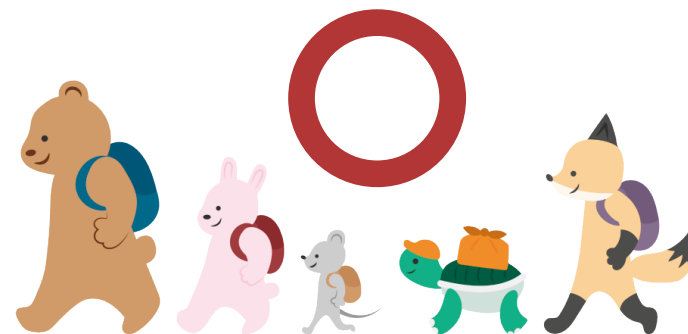
A

レスキューボートはおぼれている人^{ひと}を
たすけるだけでなく、10人^{ひと}がつかまっても
うくことができるよ。

Not only able to rescue the drowning person
but it can hold up to even 10 people
to grab at the same time.

B

おぼれている人^{ひと}をのせてたすけることができる
Able to rescue the drowning person to ride



Q おぼれている人^{ひと}をたすけるときに、
してはいけないのは？

Which action you should avoid
if you rescue a drowning person?

A た^た立ったままのしせい
Standing posture

B なにかにつかまったしせい
The grabbing posture

C はらばいのしせい
Crawling posture



A

りくにこていされたものにつかまるか、
じめんにはらばいになるなど、たすける^{ひと}人が
おちておぼれないようにしなければいけないよ。

The most important thing is not to fall down
into the water and drown.

Be able to grab on to something unmovable or crawling
on the ground, when you rescue them.

 ^た立ったままのしせい
Standing posture

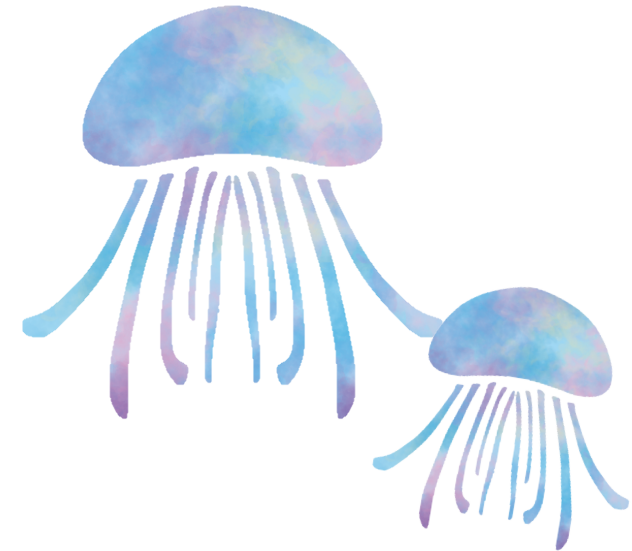


Q

クラゲにさされてしまったら、
なにであらう？

What would you do
if you get stung by a jellyfish?

- A** ^{みず}うみの水
Wash with sea water
- B** ^{みず}すいどうの水
Wash with tap water
- C** おす
Wash with vinegar



A

クラゲにさされてしまったら、かいすいでやさしくあらおう。すいどうすいやおすをつかってしまったら、「しほう（クラゲのどくが入ったふくろ）」をかせいかさせてしまふきけんがあるよ。

If you get stung by a jellyfish wash with seawater. The jellyfish have stinging cells called nematocysts which contain a poisonous substance might hurt you, if you wash with tap water or vinegar.

 **うみの^{みず}水**
Wash with sea water



Q ねっちゅうしょうのてあてをするとき、
どちらをひやす？

Where on the body should be chilled with ice
as the first aid for heat stroke?

A おでこ
Forehead



B わきの^{した}下
Armpit



A

^{ふと}太い血管があるところをひやすことがだいじ！
わきの^{した}下のほか、^{くび}首や^{ふと}太ももをひやそう。

The area where thick blood vessels are located should be chilled. Cooling armpit, neck, and thighs is effective.

B

わきの^{した}下
Armpit



Q **たくさんあせをかいたとき、
どちらをのむ？**

Which drink is better if you sweat a lot?

A **スポーツドリンク**
Sports drink
(pocari sweat, aquarius, etc)



B **ふつうの水^{みず}**
Water



A

あせをたくさんかくと、からだの中の水分^{すいぶん}だけでなく、えんぶんやミネラルがうばわれていくよ。

水分といっしょにうしなわれたえんぶんやミネラルもとることがだいじ。水分^{すいぶん}だけをとると、かえってねっちゅうしょうがひどくなることもあるよ。

Sweating a lot, you lose salt and minerals in addition to water in your body.

Taking in these lost ingredients is necessary.

A

スポーツドリンク

Sports drink

(pocari sweat, aquarius, etc)



Q

ねっちゅうしょうのてあてで、
からだ みず
体に水をかけるのはなぜ？

Why is pouring water on the patient's body effect as the first aid for heat stroke?

A

からだ すいぶん

体に水分をもどすため

To return lost water to the body

B

たいおんをさ下げるため

To lower body temperature



A

ねっちゅうしょうのときに、^{からだ} 体^{みず} に水をかけると
たいおんを^さ 下げるこうかがあるよ。

これは、^{みず} 水がじょうはつするときにねつをうばうからだよ。

Pouring water on the body has an effect on
lowering body temperature.
Heat is taken away as the water evaporates.

B たいおんを^さ 下げるため
To lower body temperature



Q きおんが^{たか}高いときやうんどう^ご後に
あせをかくのはなぜ？

Why do we sweat when the outside temperature is high or after we exercise?

A いら^{そと}ないせいぶんを外にだすため
To discharge unnecessary ingredients
from the body

B たいおんを^さ下げるため
To lower body temperature



A ^{からだ}ヒトの体には、たいおんをちょうせつする
はたらきがあるよ。あせをかくのは
^{からだ}あつくなつた体をひやそうとしているからだよ。

Our body has a function to control our body temperature.
Perspiration is a sign that our body is being cooled down.

B ^さたいおんを下げるため
To lower body temperature



Q **ねっちゅうしょうになりやすいのは？**
Which condition is more likely to cause hyperthermia?

A **しつどが^{たか}高いとき（くうき^{ちゅう}中の^{すいぶん}水分がおおい）**
When humidity is high（High moisture in the air）

B **しつどが^{ひく}低いとき（くうき^{ちゅう}中の^{すいぶん}水分がすくない）**
When humidity is low（Low moisture in the air）



A しつどが^{たか}高いと、あせが^{からだ}体にのこって
ねっちゅうしょうのきけんが^{たか}高くなるよ。
きおんが25℃くらいでも、

しつどが80%いじょうであればきをつけよう！

High humidity is more likely to cause hyperthermia
because the condition prevents sweat from evaporating.

A しつどが^{たか}高いとき（くうき^{ちゅう}中の^{すいぶん}水分がおおい）
When humidity is high (High moisture in the air)

