

## !! आदेश !!

वर्तमान में चल रही अत्यधिक गर्म हवाएं/ लू-तापाघात/ हीट वेब के कारण छात्र/छात्राओं के स्वास्थ्य के दृष्टिगत सम्यक विचारोपरान्त विद्यालय अवधि को पूर्व भांति ही 07:30 से 13:30 बजे तक रखते हुए कक्षाओं का संचालन 07:30 से 12:30 तक निर्धारित किया जाता है। 12:30 से 13:30 तक समस्त शिक्षक/कक्षाध्यापक, नामांकन आदि सम्बन्धित अभिलेखों का अद्यतन करेंगे।

विवरण	अवधि	
प्रार्थना	07:30 बजे से	10 मिनट
उपस्थिति दर्ज किए जाने हेतु आरक्षित	07:40 से 07:50 तक	10 मिनट
वादन 01	07:50 से 08:20 तक	30 मिनट
वादन 02	08:20 से 08:50 तक	30 मिनट
वादन 03	08:50 से 09:30 तक	10 मिनट 30 मिनट
वादन 04	09:30 से 10:00 तक	40 मिनट
मध्यान्तर	10:00 से 10:30 तक	30 मिनट
वादन 05	10:30 से 11:00 तक	30 मिनट
वादन 06	11:00 से 11:30 तक	30 मिनट
वादन 07	11:30 से 12:00 तक	30 मिनट
वादन 08	12:00 से 12:30 तक	30 मिनट

का0 प्रधानाचार्य



## छितौनी इण्टर कालेज, छितौनी, कुशीनगर।

ईमेल: principalcic1053@gmail.com मोबाइल: 9919469930 विद्यालय कोड: 1053 बेबसाइट: [www.cickushinagar.in](http://www.cickushinagar.in)

बेबसाइट सूचना सं0-02 / 2026-27

दिनांक 21-04-2026

प्रतिलिपि: निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।

- 1- जिलाधिकारी, कुशीनगर।
- 2- जिला विद्यालय निरीक्षक, कुशीनगर।
- 3- प्रबन्धक, छितौनी इण्टर कालेज, छितौनी, कुशीनगर।
- 4- समस्त शिक्षक/कक्षाध्यापक से अपेक्षा की जाती है कि लू-तापाघात/ हीट वेब के बचाव हेतु संलग्न आवश्यक जानकारी से छात्र/छात्राओं को अवगत करावें।

Digitally signed by  
AKASH KUMAR SINGH

Date: 21-04-2026  
22:36:49 का0 प्रधानाचार्य

छितौनी इण्टर कालेज, छितौनी  
कुशीनगर।

## !! लू-वेव से बचाव एवं सुरक्षा के लिए आवश्यक उपाय !!

- हीट वेब के कारण शरीर में पानी की कमी होने तथा अन्य समस्याएं / लू-तापाघात के लक्षण जैसे-शरीर का तापमान बढ़ना एवं पसीना न आना, सिरदर्द होना या सिर का भारीपन महसूस होना, त्वचा का सूखा व लाल होना, उल्टी व दस्त होना, चक्कर आना, मांसपेशियों में ऐठन, थकान, कमजोरी इत्यादि तथा लू-तापाघात के प्राथमिक उपचार के विषय में प्रतिदिन कक्षाकक्ष में विद्यार्थियों का संवेदीकरण किया जाय।
- यह सुनिश्चित है कि कक्षा-कक्षों में सभी पंखे काम कर रहे हैं, फिर भी यदि किसी कक्ष के पंखे क्रियाशील न हो तो तत्काल कार्यालय को अवगत कराया जाए।
- खुली हवा में कक्षाएं आयोजित नहीं होंगी, विद्यार्थियों को छाया का महत्व भी समझाया जाय। विद्यार्थियों द्वारा आउटडोर शारीरिक क्रियाकलाप आयोजित नहीं होंगी।
- विद्यार्थियों को लू से बचने के लिये समय-समय पर उचित मात्रा में पानी पीने के विशेष महत्व से अवगत कराया जाये तथा नियमित रूप से समय-समय पर पर्याप्त पानी पीने की सलाह भी दी जाये।
- विद्यार्थियों को हीट वेब से बचाव हेतु "क्या करें/क्या न करें" के सम्बन्ध में निम्नवत् जानकारी दी जाय:-
  - ❖ धूप में खड़े वाहनों में बच्चों को न छोड़ें।
  - ❖ नशीले पदार्थ, चाय, कॉफी व एल्कोहल का सेवन न करें।
  - ❖ प्यास की इच्छा न होने पर भी पानी पीयें।
  - ❖ ठंडक प्रदान करने वाले फल खायें।
  - ❖ छाया में बैठें।
  - ❖ हल्के/ सफेद रंग तथा ढीले कपड़े पहनें।
  - ❖ अधिक परिश्रम के मध्य विश्राम अवश्य करें।
  - ❖ अधिक गर्मी में व्यायाम न करें।
  - ❖ शरीर अधिक गर्म लगने पर स्नान करें।
  - ❖ संतुलित, हल्का व नियमित भोजन करें।
  - ❖ घर से बाहर अपने शरीर व सिर को कपड़े अथवा टोपी से ढक कर रखें।
  - ❖ जहाँ तक सम्भव हो, सूर्य के प्रकाश से बचें।
  - ❖ स्थानीय मौसम के पूर्वानुमान को सुनें तथा आगामी तापमान में होने वाले परिवर्तन के प्रति सतर्क रहें।

Digitally signed by

AKASH KUMAR SINGH

Date: 21-04-2026

10:37:05

की0 प्रधानाचार्य  
छितौनी इण्टर कालेज, छितौनी  
कुशीनगर।