

# 《耳より情報》

みみよりじょうほう  
し とく じょうほう  
(知って得する情報)

# 《有价值的信息》 ~季节保健对策~

さいがい いっしょ かんが  
~災害について一緒に考えよう!~  
さいがいじがいかくじんしえん かん いけんこうかんかい  
**災害時外国人支援に関する意見交換会**

~共同思考如何应对灾害~  
**有关遇灾时对外国人的支援的意见交流会**

くきかいじょう ねん がつ にち か  
◆久喜会場◆2013年1月29日(火) 13:00~15:30  
くきそうごうぶんかかいかん いっかい こういきぶんかてんじしつ  
・久喜総合文化会館 サイエンスホール1階 広域文化展示室  
こうえん  
・「講演」と「パネルディスカッション」  
もうしこ さき  
・【申込み先】FAX.0480-22-3319 / E-mail: jichishinko@city.kuki.lg.jp  
かわぐちかいじょう ねん がつ にち ど  
◆川口会場◆2013年2月23日(土) 13:15~17:00  
しみん ほんかん かい  
・かわぐち市民パートナーズステーション(キュポ・ラ本館M4階)  
きゅうめいこうしゅう  
・「救命講習」と「パネルディスカッション」  
もうしこ さき  
・【申込み先】FAX.048-226-7718  
E-mail: 070.11010@city.kawaguchi.lg.jp

◆久喜会場◆ 2013年1月29日(周二) 13:00~15:30  
・久喜総合文化会館 サイエンスホール一樓  
広域文化展示室  
・“报告会”和“专题讨论会”  
・报名: FAX.0480-22-3319 / E-mail: jichishinko@city.kuki.lg.jp  
◆川口会場◆ 2013年2月23日(周六) 13:15~17:00  
・かわぐち市民パートナーズステーション  
キュポ・ラ本館M四樓  
・报名: FAX.048-226-7718  
E-mail: 070.11010@city.kawaguchi.lg.jp

\*この意見交換会は、全て日本語で行われます。日本語が堪能な外国出身の皆さんは、ぜひ積極的に参加してください。



\*以上意見交流会均用日语进行, 欢迎擅长日语的外国人士踊跃参加。

## ねんど う か 2013年度から、“Help”が生まれ変わります!

## 2013年度“Help”版面焕然一新!!

ねん がつ だい ごう ぼっごう ねん  
2002年5月に第1号が発行されてから11年になる“Help”  
じごう ごう さいしゅうごう ねんど  
は、次号66号が最終号となります。2013年度からは、カラー  
か とど よてい ひ つづ かつよう  
化するなどリニューアルしてお届けする予定です。引き続き活用  
ねが  
していただけますようお願いいたします。

“Help” 刊物自2002年5月发行以来已有十一年了, 下期  
“Help” 第66号将迎来最后一期。2013年度起本刊将焕  
然一新, 以色彩鲜艳的版面奉献给大家。请各位朋友继  
续予以关注和厚爱。

きせつ けんこう たいさく  
<シリーズ> ~季節の健康・対策~  
ふゆ かんそう ちゅうい  
(5)「冬の乾燥に注意!」  
ふゆ くるき かんそう はんしよく のど いた  
冬になって空気が乾燥すると、ウイルスが繁殖しやすく、喉が痛くな  
か ぜ  
たり、風邪などもひきやすくなります。そこで、部屋の湿度調節が重要に  
へ や しつどちようせつ じゅうよう  
なるため、様々なタイプの加湿器が利用されていますが、「部屋に濡れた  
さまさま かしつき りよう  
バスタオルなどを干しておく、洗面器にお湯を入れて置いておく」などの  
ほ せんめんき けい い お  
簡単な加湿方法も有効でしょう。また、「マスクをする」だけでも、喉の渴  
かんたん かしつほうほう ゆうこう のど かわ  
きがずいぶん抑えられます。こまめな「うがい」も大切です。  
おさ たいせつ  
また、乾燥すると皮膚の表面の水分が発散しやすくなり、手足がかさ  
かんそう ひ ふ ひようめん すいぶん ぼっごん て あし  
ついたり、体がかゆくなったりします。人体の約60%は水分ですが、そ  
からだ かわ じんたい やく すいぶん  
すいぶんりよう へ けつえき こ けつあつ たか のうこうそく  
の水分量が減ってくると、血液が濃くなるため、血圧が高くなり、脳梗塞  
お げんいん くちびる くら まわ  
などを起こす原因になります。唇 や口の周りなどがかさかさしてきたら、  
からだ かわ しるし いしき すいぶん ほきゆう とく ね まえ  
体が乾いている印です。意識して水分を補給しましょう。特に、寝る前と  
お にゅうよく ぜんご いっばい みず の しゅうかん  
起きたあと、入浴の前後などには、コップ1杯の水を飲む習慣をつけま  
けんこう びよう てきせつ すいぶんほきゆう じゅうよう  
しょう。健康だけでなく美容のためにも、適切な水分補給は重要です。な  
こうちや りよくちや りにようきよう すい  
お、コーヒー、紅茶、緑茶、アルコールなどには利尿作用があるので、水  
ぶんほきゆう てき きほん じゅうぶん みず の  
分補給には適しません。基本は、十分な水を飲むことです。

<系列> ~季节保健对策~  
(5) 谨防冬季干燥  
冬季, 空气干燥, 病毒容易繁殖, 常会使人喉咙疼  
或得感冒, 可见调节室内的湿度很重要。毫无疑问品种  
多样的加湿器可供我们选择, 而在屋内挂条湿毛巾或放  
盆热水也是简单有效的加湿方法。此外戴口罩可以抑制嗓子的干燥, 勤漱口也是千万不可忽视  
的。  
空气干燥使肌肤表面的水分随之减少, 手脚变得  
干巴巴的, 甚至使全身肌肤奇痒难忍。由于水分占人体  
体重的60%, 体内水分的减少会使血液浓度增大, 血压  
升高, 是导致脑梗塞等疾病的原因之一。嘴唇或嘴唇周  
围干燥是人体缺水的一个信号, 应该有意识地去补充水  
分。最好养成睡觉前或晨起后或入浴前后喝杯水的习  
惯。适当补充水分不仅有利于健康还有助于美容。但是值得注意的是, 咖啡、红茶、绿茶、酒类等饮料都有利尿作用, 不适合用来  
补充水分, 还得以喝水为主。



ざいだんほうじん さいたまけんこくさいこうりゅうきょうかい  
財団法人 埼玉県国際交流協会 (SIA)  
しうらわくきたうらわ  
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5  
うらわごうどうちようしや かい  
浦和合同庁舎3階  
TEL.048-833-2992 FAX.048-833-3291

Saitama International Association (SIA)  
3F Urawa Godo Chosha, 5-6-5 Kitaurawa,  
Urawa-ku, Saitama-shi, Saitama-ken 330-0074  
E-mail: sia@sia1.jp URL: <http://www.sia1.jp>