

# 《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)

## にほんごきょうしつ さが しかた 日本語教室の探し方

日本語をこれから学びたい、もっと上手になりたい、子どもの日本語  
や学習を支援してほしいなど、様々な目的で日本語教室を探している  
人は、SIAの「外国人総合相談センター埼玉」に電話して紹介してもら

こともできますが、以下のウェブサイトから自分で探すこともできます。

■日本語教室(市町村別)

<http://www.sia1.jp/pdf/nihongokyoushitsu.pdf>

■日本語を母語としない児童生徒(子ども)のための日本語教室

<http://www.sia1.jp/kodomonihongo.pdf>

■外国出身の親子向け“Coconico”(・小学校に入る前の子どもとお母

さん/これから出産予定の外国出身者)

<http://www.sia1.jp/jigyoko/sodate.html>

## たげんごじょうほうし 多言語情報紙は、SIAのホームページ上で

“Help”はこの66号が最後になり、次号から名前や発行回数も変わ  
り、新しい多言語情報紙を発行する予定です。印刷したものが手に入  
りにくい人は、SIAのホームページにアクセスして読むことができます。  
ぜひ、過去の“Help”(バックナンバー)もあわせて読んで参考にしてくだ

<http://www.sia1.jp/multi/help/helpindex.html>

## <シリーズ> (6) ~季節の健康対策~ 「春の花粉症対策」

日本では、30年ほど前から、春になると多くの人が花粉症(またはア  
レルギー性鼻炎)に苦しめられるようになりました。原因は、スギ花粉が  
一番多く、花粉症患者の70%を占めているそうです。そして、関東では、  
2月下旬から5月末まで飛び散り続けます。花粉の量は年によって違  
いますが、昨年の夏が猛暑だった影響で、今年は、関東と東北では花粉の  
量が非常に多いと言われています。最近では、日本人だけでなく  
在住外国人の皆さんの中にも、花粉症で苦しんでいる人を多く見かけ  
るようになりましたが、皆さんは大丈夫ですか。

「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」が花粉症の三大症状と言われていますが、  
「目のかゆみ・なみだ目・結膜の充血」など、症状が眼に現れることも多  
いようです。対策としては、「外出するときは、マスク、メガネ、帽子などを  
身に付け、できるだけ花粉との接触を避ける」、「帰宅したら、花粉をよく  
払い落とし、洗顔やうがいをして、家の中に花粉を持ちこまない」、「こま  
めに掃除機をかけて家の花粉を取り除く」、「ひどい時はお医者さん  
に相談する」、「自分にあった薬やサプリメントをのむ」などが考えられま  
す。花粉症の人は、時期が過ぎるまで、どうぞがんばってください!

# 《Informações》

Pequenas informações  
para alegrar o seu dia!

## Como procurar as classes de japonês

Para os que desejam aprender ou aprimorar o conhecimento do idioma japonês ou pais que necessitam que seus filhos recebam o auxílio no aprendizado do japonês e para os que estiverem procurando classes de japonês por diversos motivos, poderão obter informações telefonando para o Centro de Consulta Geral de Saitama da SIA ou através dos sites abaixo mencionados.

■Classes de japonês (Em prefeituras, vilas e bairros)

<http://www.sia1.jp/pdf/nihongokyoushitsu.pdf>

■Classes de japonês para alunos (crianças) que não tem o idioma japonês como língua materna.

<http://www.sia1.jp/kodomonihongo.pdf>

■“Coconico” - grupo que atende pais e filhos estrangeiros (crianças abaixo da idade escolar/ e gestantes estrangeiras)

<http://www.sia1.jp/jigyoko/sodate.html>



## Informações multilíngues no site da SIA

Finalizamos a edição deste informativo com o “Help no.66”, e logo em seguida, está previsto a edição de um novo informativo com título diferente e variação no número de edições anuais. Caso encontre dificuldades em obter os impressos destes informativos, acesse o site da SIA. Pode-se adquirir várias informações nas edições do “Help”, aproveite e leia também, as edições anteriores que estão neste site.



<http://www.sia1.jp/multi/help/helpindex.html>

## <Série> (6) ~ Medidas para preservar a saúde durante o Inverno ~ Precauções contra a alergia ao pólen na primavera

No Japão, muitas pessoas vêm sofrendo com os sintomas de alergia ao pólen (“kafun-shō”) ou rinite alérgica (arerugi sei bien) nos últimos 30 anos. O pólen do cedro é conhecido como o maior causador de alergia abrangendo cerca de 70% dos pacientes com este sintoma. Na região de Kanto a polinização se dá entre meados de fevereiro e fim de maio. A quantidade de pólen varia de acordo com o ano. Para este ano, há a previsão de grande quantidade de pólen na região de Kantō e Tōhoku em consequência do calor intenso no verão do ano passado. Ultimamente, não somente os japoneses, mas também podemos notar estrangeiros com “kafun-sho”. E você, como está?

Os 3 principais sintomas de “kafun-shō” são: espirro, coriza e entupimento nasal. Muitas vezes os olhos podem ser afetados apresentando: coceira, lacrimação e conjuntivite. As medidas de prevenção podem ser: - o uso de máscara higiênica, óculos e chapéu ao sair de casa, evitando o máximo possível o contato com os polens. - ao retornar, evitar transportá-los para dentro de casa, chacoalhando as roupas antes de entrar, lavar o rosto e fazer gargarejos. - passar o aspirador com frequência para retirar os pólenes dos recintos. - procurar um médico antes de agravar o quadro clínico. - usar medicamentos e suplementos adequados ao seu organismo, também é uma opção.

Caso você seja alérgico ao pólen, tome medidas adequadas até que passe a temporada!



さいだんほうじん 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)

〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5

浦和合同庁舎3階

TEL.048-833-2992 FAX.048-833-3291

Associação Internacional de Saitama (SIA)

3F Urawa Godo Chosha, 5-6-5 Kitaurawa,

Urawa-ku, Saitama-shi, Saitama-ken 330-0074

E-mail: [sia@sia1.jp](mailto:sia@sia1.jp) URL: <http://www.sia1.jp>

