

《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)

《Informações》

Pequenas informações
para alegrar o seu dia!

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

Vamos debater sobre as calamidades!
E realizar uma troca de opiniões em relação à
Assistência aos Estrangeiros na ocorrência delas.

- 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

- Locais:
◆**Kuki**◆ 29 de janeiro de 2013 (terça) das 13:00 às 15:30 horas
・ Kuki Sōgō Bunka-kaikan, Science Hall 1º andar.
Sala do "Kōiki Bunka Tenji-shitsu"
・ Conferência e Painel de discussão
・ Inscrição: FAX.0480-22-3319 / E-mail: jichishinko@city.kuki.lg.jp
◆**Kawaguchi**◆ 23 de janeiro de 2013(sábado) das 13:15 às 17:00 horas
・ Kawaguchi Shimin Partner Station
(Cupola, Prédio Central M 4º andar)
・ Curso sobre Prontos Socorros e Painel de discussão
・ Inscrição: 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
外国人出身の皆さんは、ぜひ積極的に参加してください。



* Este evento proporcionará um intercâmbio de
opiniões e será realizado em "japonês". Esperamos a
participação de estrangeiros que dominem este idioma.



ねんど う か 2013年度から、「Help」が生まれ変わります！

Renovação do "Help" para o ano de 2013!

2002年5月に第1号が発行されてから11年になる「Help」
は、次号66号が最終号となります。2013年度からは、カラー
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
していただけますようお願いいたします。

No mês de maio de 2002 foi publicada a primeira
edição do "Help". Já se passaram 11 anos e a
próxima 66ª edição será a última. A partir de 2013,
serão renovadas e publicadas em cores. Não deixem
de continuar a prestigiar nossas edições!



<シリーズ> ~季節の健康・対策~ (5)「冬の乾燥に注意！」

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
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
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
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
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
きがずいぶん抑えられます。こまめな「うがい」も大切です。

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
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
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
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、
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
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
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
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
分補給には適しません。基本は、十分な水を飲むことです。

<Série> ~ Medidas para preservar a saúde durante o Inverno ~ (5) Cuidados para evitar ressecamentos no inverno!

No inverno, há a diminuição da umidade do ar e a fácil proliferação
de vírus, causando dores de garganta e propensão para engripar-se.
Assim, encontra-se facilmente vários modelos de umidificadores de
ar por ser importante controlar a umidade do ambiente, mas
também pode-se tomar algumas medidas práticas como: estender
toalhas ou roupas molhadas ou deixar uma bacia de água quente nos
recintos. Somente o uso de uma máscara cirúrgica, já é um
grande meio de controlar o ressecamento da garganta.
Gargarejos frequentes também são importantes.

O ar seco facilita a desidratação da superfície da pele ocasionando a
descamação das mãos, pés e coceiras por todo o corpo. O
organismo humano é composto de 60% de líquido. Quando esta
quantidade sofre diminuição, o sangue fica denso, a pressão
sanguínea aumenta, com propensão da ocorrência de um trombose
cerebral. A descamação de lábios e da região ao redor da boca é um
sinal de perda de líquido. É essencial estar sempre repondo-o,
adquirindo o hábito de ingerir um copo de água principalmente antes
de dormir, após acordar, antes e depois de se banhar. Não somente
para a saúde como também para a beleza, a reposição de
líquidos é indispensável. Café, chás preto e verde e
bebidas alcoólicas possuem efeitos diurético não sendo
adequados para isso. A água é um líquido básico para a
hidratação, façamos um grande uso dela.



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 URL: <http://www.sia1.jp>