

《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)

¡Oído a Esto!

Datos Interesantes
Para Ustedes Amigos

さいがい いっしょ かんが
～災害について一緒に考えよう！～
さいがいじがいこくじんしえん 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

“Propuestas ante un Desastre Natural”
Apoyo e intercambio de ideas ante un desastre
por parte de los residentes extranjeros

- ◆ **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い かん いっかい こういきぶんかてんじつ
・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

- ◆ **Local de Kuki** ◆ Martes 29 de enero del 2013 de 1 pm a 3:30 pm
・Kuki-sōgo-bunka-kaikan. Science hall 1er piso.
Sala de exhibición “Kōiki-bunka-tenji-shitsu”
・Contenido: “Conferencia” y “panel de discusión”
・Inscripción: 0480-22-3319
E-mail: jichishinko@city.kuki.lg.jp

- ◆ **Local de Kawaguchi** ◆ Martes 23 de febrero de 1:15 a 5:00 pm
・Kawaguchi-shimin-partner Station (Kyupora Honkan M4 piso)
・“Curso de primeros auxilios” y “panel de discusión”
・Inscripción: 048-226-7718
E-mail: 070.11010@city.kawaguchi.lg.jp

* Estos paneles de discusión se realizarán sólo en idioma japonés. Por ende hacemos extensiva la invitación a todos los extranjeros que posean un buen nivel del mismo.

*この意見交換会は、全て日本語で行われます。日本語が話せる外国人出身の皆さんは、ぜひ積極的に参加してください。

A partir de 2013 se renovará “Help”



Ya han pasado 11 años de la primera edición de Help desde mayo del 2002, siendo la edición número 66 la última de ésta. A partir del 2013 contaremos con un nuevo informativo en colores titulado “Saino Nakama”. Esperamos con mucho anhelo seguir brindándoles informaciones útiles y objetivas para todos nuestros lectores.

2013年度から、“Help”が生まれ変わります！

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。

<Series> ~ “Medidas preventivas para la salud según la época del año” ~

(5) “Tengamos cuidado con el clima seco de invierno”

La entrada del invierno hace que el clima se vuelva mas seco, por ende facilita la proliferación de virus, dolor de garganta y aumentan los casos de resfriados. Es importante controlar la humedad de las habitaciones. Para esto suele utilizarse varios métodos de humidificadores como dejar colgado dentro de la habitación algunas toallas mojadas o dejar el lavabo con un poco de agua caliente son uno de las formas simples de controlar la resequedad del ambiente. Además las personas que sienten resequedad en la garganta pueden utilizar máscaras para aliviarla. Es recomendable hacer gárgaras.



La superficie de la piel sufre mucho agotamiento fácilmente perdiendo humedad a su vez, las manos y pies sufren resequedad y el cuerpo entero percibe cierta picazón. El cuerpo humano está compuesto por 60% de agua, en caso la cantidad de agua se pierda y la sangre sufre un gran cambio volviéndose más espesa, la presión arterial aumenta siendo todo esto la razón por la cual puede ocurrirle un infarto cerebral. En caso de que los labios y la parte de alrededor de la boca se resequen es una muestra que el cuerpo está sufriendo de una deshidratación. Debemos de tomar conciencia y beber mucha agua para recuperar la pérdida. Por ende, es recomendable acostumbrarse a beber un vaso de agua especialmente antes y después de acostarse. Una buena hidratación no sólo beneficia nuestra salud sino también es favorable para mantener la belleza. No es conveniente tomar café, té, té verde y alcohol debido a que son consideradas bebidas diuréticas que aumentan el volumen urinario. Lo funda mental y más recomendable es beber gran cantidad de agua.

<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、喉が痛くなったり、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、喉の渇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。

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
うらわごうどうちょうしや かい
浦和合同庁舎 3階
TEL.048-833-3296 FAX.048-833-3600

Asociación 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>