

みぢか びょうき
身近な病気

身邊的疾病 Familiar illness



かぜ しょくちゅうどくへん
風邪・食中毒編

はいづか しょうた・おおや いずみ
きむら ゆい・はらまき ゆいこ
チンカム・ヨジョウゼ・キムソヨン・チッキ

かぜ 風邪 感冒 Common Cold



よぼう 予防 預防 Prevention

えいようバランスのとれた食事

Try to eat balanced diet

からだをつよくする タンパク質

Get the protein to strengthen physical fitness

からだを まもるちからを たかめる ビタミンC

Get the vitamin C to strengthen immune system

ねんまくを まもる ビタミンA

Get the vitamin A for gastric mucosal protection

うんどうをする

Try to take moderate exercise

よくてあらい・うがいをする

Wash your hands and rinse out your mouth frequently

飲食注重營養均衡

保持體力的蛋白質

提高免疫力的維他命C

保護黏膜的維他命A

適量運動

勤洗手漱口



風邪になったら・・・？

如果感冒了的話……？

If you will have catch a cold...?

たくさんねる

Take enough sleep

へやのおんど・しつどをキープ

Retain warmth and moisture

自分で買えるくすりを飲む

Take headache medication or painkiller

充分睡眠

注意房間保溫保濕

吃自己能買到的藥

セルフチェック 自檢 Self check

☐ ねつが出た

If you have fever

☐ きいろ・みどりいろのはなみず

If your mucus are yellow or green

☐ 長く続くせき・たん

If you suffer from bad cough or sputum

發燒

黃綠色鼻涕

長時間咳嗽且伴有痰



あてはまったら

びょういん

病院に行こう！

如果出現這些症狀就去醫院！

Go see a doctor!

しょくちゅうどく

食中毒

食物中毒 Food poisoning



よぼう

予防

預防 Prevention

なまにく・なまざかなを食べない

Don't eat the raw meat and the raw fish

75°Cいじょうで1ぶんかんいじょうあたためる

Heating at 75 degrees at least for 1 minute or more

きれいにする、てあらう

To keep cleaning. Hands wash

りょうりどうぐをきれいにあらう

Wash cookware

買ったばかりのしょくざい

ラップやてぶくろを使う

Use the fresh ingredients, the wrap and the gloves.

ひくいおんどでほぞん

Save at low temperature

れいぞうこに物をつめこみすぎない

Don't overfill the refrigerator

あまったりょうりは分けてほぞん

Save the extra food separately

不吃生魚、生肉

以75度以上的高溫加熱一分鐘以上

保持清潔、勤洗手

洗廚具

用新鮮食材、保鮮膜、手套等

低溫保存

快速冷卻

不要往冰箱中塞入過多食物

把剩菜分成小份保存

食中毒になったら・・・？

After food poisoning...?

すいぶんをとる

Drink liquids

おみせのげりどめなどのくすりは使わない

Don't use the store's medicine for diarrhea

如果食物中毒了的話……？

補充水分

不買市場上的止瀉藥



げりやねつが出たら
すぐに病院に行こう！

如果腹瀉發燒
趕快去醫院吧！

If you have a fever or
diarrhea go to the
hospital !

ほけんかんり 保健管理センター

保健管理中心 Health care center

りようあんない

利用案内 Information 使用説明

急なけが・きぶんがわるいときのサポート

When you suffer from injure or poor physical health

you can receive some treatment from us

病院のしょうかい

Introduction of medical institution

こころのサポート

Mental support

※よやくがひつよう 行くor電話をかける

Necessary to make an appointment before you can come straightly
or make an appointment by telephone

受傷急救、身體不適等處理應對

醫療機構的介紹

精神鼓勵

需要預約

可以直接來保健室，或者通過打電話預約



Point

すべてむりょう

All free

外国語（中・韓・英）ができる

スタッフもいるので安心

The center has staffs who can
speak Chinese, Korean and English

留学生への健康チェックが行われている
（年2回）

The center has a health check for foreign students

全部免費

保健室有會外遇（中、韓、英）的醫生
所以不用擔心語言不通的問題

給留學生實施體檢



本庄キャンパス Honjyo campus

本莊校區

あいている時間 opening hours 開館時間

月～金 8:30～17:15

※土日・祝日はおやすみ

Open day is weekday

Center is closed weekend and holiday

週末和節假日休息

TEL: 0952-28-8181

