

夏の健康管理

①熱中症(Heat Stroke)

熱中症は、部屋の中でもなります！

症状(Symptoms)

めまい (feeling dizzy)、筋肉のけいれん (convulsions, 筋肉が勝手に動くこと)、
頭痛 (頭が痛い)、腹痛 (おなかが痛い)、意識障害*など
*意識障害=友達が呼んでも、こたえない/意識がない/まっすぐ歩けない など



熱中症にならないために

- ・風がたくさん通る服を着ます。帽子や日傘を使うのもいいです。
- ・のどが渇く前に、水を飲みます。
- ・塩分(塩)をとります。たくさんじゃなくていいです。
- ・食べ物の中に、塩が少し入っているのがいいです。
- ・運動などで体をたくさん動かす時は、何回か途中で休憩します。
- ・栄養のあるものを食べて、毎日ゆっくり休みます。



②食中毒(Food Poisoning)

雨の季節や夏は、食中毒に注意してください。

症状(Symptoms)

下痢、腹痛、嘔吐(吐くこと)、発熱(熱が出ること)

食中毒にならないために

- ・肉や魚を買ったら、別々の袋に入れて、すぐに持って帰ります。
- ・料理をする前に、必ず手を洗います。
- ・食べ物には、ラップやふたをします。
- ・食べ物は食べられる分だけ買います。
- ・冷蔵庫に物をたくさん入れません。
- ・火を使う料理は、真ん中に75℃で1分以上、火が通るように料理します。
- ・レトルト食品や冷凍食品も、しっかり火を通します。
- ・料理の時の道具は、使ったらすぐに洗います。お湯で消毒してもいいです。



いべんとかれんだー
イベントカレンダー
 Event Calendar

さ が けんこくさいこうりゅうきょうかい いべんと きょうしつ し さんか
 佐賀県国際交流協会のイベントやにほんご教室のお知らせです。ぜひ参加してください!
 れんらく よやく
連絡・予約:0952-25-7921/info@spira.or.jp



きょうしつ
 にほんご教室 (①=にほんごすいもく、②=日本語会話教室、③こども&おとなの日本語教室)



2016年8月 August						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
		★	①	①		
7	8	9	10	11	12	13
		★	②			③
14	15	16	17	18	19	20
		★	②			♡
21	22	23	24	25	26	27
		★	①②	①		③
28	29	30	31			
		★	①			

2016年9月 September						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
				①		
4	5	6	7	8	9	10
		★		①		③
11	12	13	14	15	16	17
		★	①②	①		♡
18	19	20	21	22	23	24
		★	①②			③
25	26	27	28	29	30	
🌍		★	①②	①		

にほんご教室
 ①にほんごすいもく
 時間: 10am~12pm
 場所: 佐賀県国際交流プラザ
 お金: 1年間で500円

②日本語会話教室
 時間: 6:30pm~8pm
 場所: 佐賀県国際交流プラザ
 お金: 2ヶ月で1,000円
 (高校生は500円、中学生以下は無料)

③こども&おとなの日本語教室
 時間: 10am~12pm
 場所: 佐賀県国際交流プラザ
 お金: 1回で100円

①~③の日にちは
 上のカレンダーを
 見てください。

★その他のにほんご教室
www.spira.or.jp/japanese/

★外国人のための囲碁講座 “Go” Class for Foreigners!

※先生は日本語で話します

みなさん「囲碁」をしてみませんか? 先生が教えてくれるので、初めての人も大丈夫です。見学もできますよ!

- ◆いつ: 毎週火曜日(祝日はお休み)
- ◆時間: 6pm~8pm
- ◆お金: 無料
- ◆申し込み: 佐賀県国際交流プラザ
- ◆電話: 0952-25-7004
- ◆E-mail: plaza@pref.saga.lg.jp



外国人無料相談会
 在留資格や結婚・離婚などのことを相談できます。

- ◆いつ: 8月20日/9月17日(毎月第3土曜日)
- ◆電話: 090-3328-2123(くらしさぽーとさが 松枝さん)
- ◆時間: 1:00pm~4:00pm
- ◆通訳が必要な人は、予約してください。



佐賀県国際交流協会
 Saga Prefecture International Relations Association

Address: 佐賀市白山2-1-12 佐賀商工ビルの1階
 TEL: 0952-25-7921
 E-mail: info@spira.or.jp
 HP: www.spira.or.jp/



佐賀県国際交流プラザ

時間: 月~土 9am~9pm
 日・祝日 9am~5pm



8月7日「立秋」

みなさん「立秋」という言葉を知っていますか。今年は8月7日ですが、毎年違います。立秋は、秋が始まる日のことです。でも秋が始まるのは暦(カレンダー)の中だけで、まだ毎日暑いのです。日本では、夏に手紙を書きます。「毎日暑いですが、元気ですか」という、夏のあいさつです。梅雨(雨の季節)から立秋までは「暑中見舞い」です。立秋から8月31日までは「残暑見舞い」です。「暑中見舞い」は初めに「暑中お見舞い申し上げます」、「残暑見舞い」は初めに「残暑お見舞い申し上げます」と書きます。そのあとで、自分のことを書きます。ぜひ、友達や先生に書いてみてください。

