

¡Hágase un Reconocimiento Médico sin falta!

La persona que está inscrita en el Seguro Nacional de Salud y tiene entre 40 y 74 años puede hacerse un reconocimiento médico gratuito.

Jushin-ken (la tarjeta de consulta médica) fue enviada en mayo. Hágase un chequeo en la institución médica con la tarjeta de salud.

Para más información

Kokuho-nenkin-ka (Sección del Seguro Nacional de Salud y Pensión) de la Municipalidad. Tel. 0561-88-2640

Centro Internacional de Seto. .Tel: 0561-88-2790

★健康診断は必ず受けましょう

国民健康保険に入っていると、40歳 ~ 74歳の方は、無料で健康診断を受けることができます。

5月中に受診券が送られています。

受診券を持って病院で受けてください。

わからないときは 市役所国保年金課
で問い合わせてください。

病院については国際センターに聞いてください。

市役所国保年金課 ☎ 0561-88-2640

瀬戸市国際センター☎ 0561-88-2790

Ten cuidado en el Verano ~Los niños chiquitos tengan más cuidado~

《Hipertermia》

Cuando un dia calor y mueve mucho, desminuye el agua que mantiene el cuerpo. Tiene dolor de cabeza y siente enfermo.

Cuando un dia calor

- 1) Antes de tener sed, toma agua, té y bebida deportiva.
- 2) Cuando salir de casa (jugar afuera), se pone sombrero.
- 3) Empieza a sudar, se seca muchas veces. Se cambia la ropa muchas veces.



《intoxicación alimentaria》

Cuando come y bebe los alimentos que tienen la bacteria y el virus, se enferma. Tiene dolor de estomago y cabeza.

- 1) Antes de cocinar, se limpia sus manos bien.
- 2) No come los alimentos que pasó la fecha de calidad.
- 3) Mete los alimentos en el refrigerador.
- 4) Come el pescado y la carne que son asado y cocinado bien.



Limpiar las manos bien

暑い夏に気をつけること ~小さい子どもは、特に気を付けましょう~

《熱中症》

気温が高い日や、たくさん動いた時は、体の水分がな
くなります。

頭が痛くなり、吐きそうになります。

気温が高い日は

- ① のどが渇く前に、水・お茶・スポーツドリンクを飲
みます。
- ② 外に出る時(遊ぶ時)は必ず帽子をかぶります。
- ③ 汗がでたら、何回も拭きます。服は何回も着替え
ましょう。

《食中毒》

細菌、ウイルスが付いた食べ物を食べたり、飲むとなり
ます。おなかが痛くなったり、頭が痛くなります。

- ① 料理をする前に、必ず、手をよく洗いましょう。
- ② 賞味期限の過ぎたものは食べないようにします。
- ③ 食べ物は冷蔵庫に入れましょう。
- ④ 魚や肉はよく焼いたり、煮たりして食べましょう。