

★ **Faça o checkup de saúde!!**

As pessoas inscritas no Seguro Nacional de Saúde, com idade entre 40 e 74 anos poderão fazer o exame médico gratuito.

Faça a consulta em qualquer instituição médica levando consigo a ficha de consulta, que foi enviada no mês de maio. Para maiores informações, entre em contato com: Departamento de Seguro Nacional de Saúde e Pensão (KOKUHO NENKIN KA): Telefone 0561-88-2640  
Centro Internacional da Cidade de Seto: Telefone 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 市役所国保年金課ま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

CUIDADOS NOS DIAS QUENTES DE VERÃO

\* Especialmente com crianças pequenas\*

**Doenças de Verão: Proteja-se**

(Necchū-shō)

E dias de temperatura elevada, exercícios físicos em excesso, perdemos líquidos devido a excessiva transpiração, que pode acarretar dor de cabeça e vômitos.

Em dias quentes, procure:

- 1) Ingerir líquidos (água, chá, bebidas ionizadas-sport drink-) constantemente, mesmo antes de sentir sede.
- 2) Proteger a cabeça dos raios solares, usando chapéu ou boné em atividades externas.
- 3) Enxugar o suor com frequência e se possível trocar de roupa.



**Intoxicação Alimentar**

(Shokuchūdokū)

A intoxicação alimentar geralmente ocorre ao ingerir alimentos contaminados por bactérias ou vírus, gerando dor de cabeça, diarreias, vômitos e cólicas intestinais.

- 1) Lavar bem as mãos, ao preparar os alimentos.
- 2) Não ingerir alimentos fora do prazo de consumo (data de validade vencida).
- 3) Conserve os alimentos na geladeira.
- 4) Cozinhar bem os alimentos, principalmente carnes e peixes.



Ter hábitos de higiene ajuda a manter a boa saúde.

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す。

《**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。