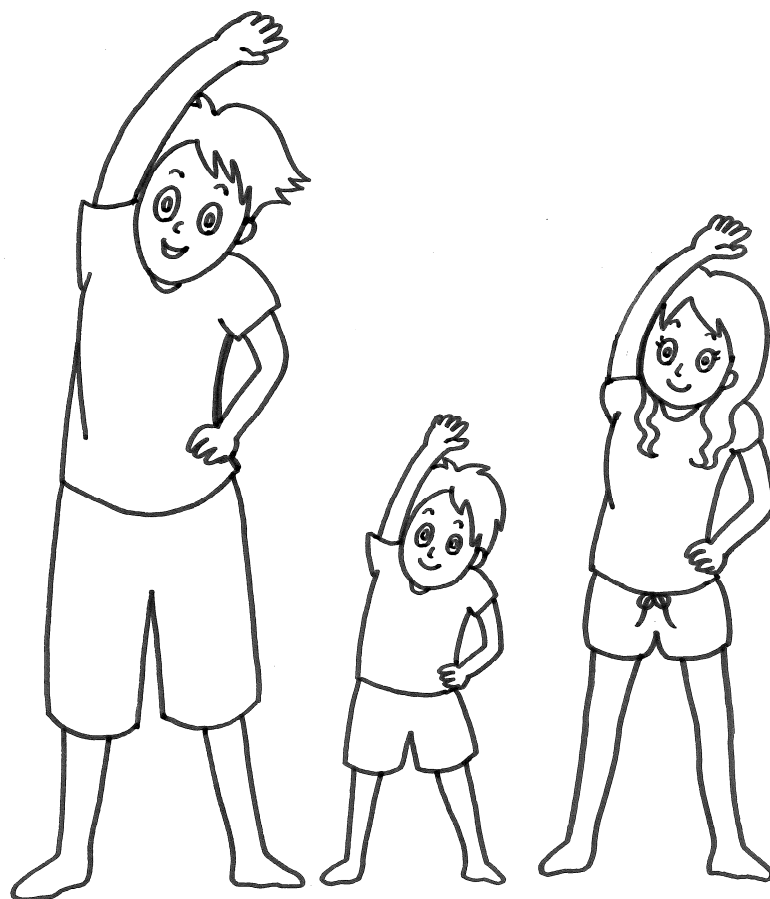


けんこう てちょう

健康手帳

健康手冊



しめい
氏名

姓名

はじめに 前言

児童・生徒のみなさんへ 給各位児童・學生

○子どものころに身につけた正しい習慣は、将来の健康に役立ちます。

小時候養成的好習慣，有利於將來的健康。

○この手帳で、自分の健康についてよく知りましょう。

通過這本手冊好好了解自己的健康狀況吧。

○自分の健康は、自分で育てましょう。

自己的健康自己來管理。

保護者のみなさんへ 給各位家長

○この手帳には、いろいろな検査の結果が記録されています。お子さんが持ち帰

った時には、必ず目を通し、お子さんの健康状態をたしかめてください。

這本手冊記載着各種體驗結果。当孩子把這本手冊帶回來時，請您必須確認記載內容，把握孩子的健康狀況。

○病氣やけが、からだの異常は、早めに医師にみてもらい、治してください。

生病、受傷或身體有異常的時候，請儘快去醫院，接受醫生的治療。

～手帳の記入の仕方 手冊記錄方法～

以下の記号を、誰が手帳にデータを記入するかの目安にしてください。

誰把狀況記錄在手冊上，請用以下的記號作為參考。

家人 親（保護者）父母等家人來記錄

學生 児童・生徒 學生自己來記錄

學校 學校（教師）學校老師來記錄

医生 医者 醫生來記錄

もくじ 目録

1 (1)	基本情報 基本情況	…… 3
(2)	既往症 (今までにかかったことのある病氣) 以往病史	…… 3
(3)	現在治療をうけている病氣 正在治療中の疾病	…… 4
(4)	体質とかかりやすい病氣 體質和易患疾病	…… 5
(5)	予防接種歴 預防接種史	…… 6
2	発育の記録 發育記録	…… 7
	・ うまれたとき 出生時	
	・ 身長 身高	
	・ 体重 體重	
	・ 平熱 正常體溫	
	・ 【参考】感染症と出席停止期間	
	【参考】傳染性疾病和停止上學期間	
3	健康診断の結果 體驗結果	…… 13
○	學校と家庭の連絡 學校與家庭的聯絡欄	…… 19

～ 参考 參考 ～

1	見え方の ABCD	視力標準的 ABCD	…… 21
2	正しい姿勢	端正的姿勢	…… 22
3	けがの手当	受傷時的應急處理方法	…… 23
4	人体図	人体圖	…… 25
5	手の洗い方	洗手方法	…… 27
6	うがいの仕方	漱口方法	…… 28
7	歯を大切にしよう	保護好牙齒	…… 29
8	健康的な食生活	健康的飲食習慣	…… 31
9	よい習慣を身につけよう	培養良好習慣	…… 32
10	安全な避難のしかた	安全避難方法	…… 33
11	緊急電話のかけかた	緊急電話的撥打方法	…… 34
12	相談など	外語諮詢等信息	…… 36

1 (1) 基本情報 基本情况 家人

名前 姓名	よみがな 平假名		
生年月日 出生年月日	年	月	日 生まれ 出生
性別 性別	おとこ 男	おんな 女	血液型 血型 A ・ B ・ O ・ AB
自宅住所 家庭地址			
電話番号 電話號碼			

(2) 既往症 既往病史 家人

<input type="checkbox"/> はしか 麻疹	<input type="checkbox"/> 風疹 (三日はしか) 風疹	<input type="checkbox"/> 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ) 流行性腮腺炎	<input type="checkbox"/> 水ぼうそう 水痘
<input type="checkbox"/> 百日ぜき 百日咳	<input type="checkbox"/> 流行性角結膜炎 流行性角結膜炎	<input type="checkbox"/> 結核 結核	<input type="checkbox"/> 肺炎 肺炎
<input type="checkbox"/> ぜん息 哮喘病	<input type="checkbox"/> 扁桃炎 扁桃體炎	<input type="checkbox"/> リウマチ熱 風濕熱	<input type="checkbox"/> 川崎病 川崎病
<input type="checkbox"/> 腎臓病 腎臟病	<input type="checkbox"/> ヘルニア 疝氣	<input type="checkbox"/> 中耳炎 中耳炎	<input type="checkbox"/> 虫垂炎 闌尾炎
<input type="checkbox"/> 髄膜炎 腦膜炎	<input type="checkbox"/> アトピー性皮膚炎 特應性皮炎		
その他 其他			

(3) 現在治療をうけている病氣 正在治療中の疾病 家人

病名 疾病名	かかったとき 幾歳時患病	通院先 就診醫院
<small>しんぞうびょう</small> 心臓病 心臓病 (病名 疾病名:)	<small>さい</small> 歳 <small>さい</small> 歳	<small>びょういんめい</small> 病院名 醫院名 ----- <small>でんわ</small> 電話 電話號碼
<small>じんぞうびょう</small> 腎臓病 腎臓病	<small>さい</small> 歳 <small>さい</small> 歳	<small>びょういんめい</small> 病院名 醫院名 ----- <small>でんわ</small> 電話 電話號碼
ぜんそく 哮喘病	<small>さい</small> 歳 <small>さい</small> 歳	<small>びょういんめい</small> 病院名 醫院名 ----- <small>でんわ</small> 電話 電話號碼
ひきつけ (けいれん) 痙攣 (抽風)	<small>さい</small> 歳 <small>さい</small> 歳	<small>びょういんめい</small> 病院名 醫院名 ----- <small>でんわ</small> 電話 電話號碼
<small>た</small> その他 其他 (病名 疾病名:)	<small>さい</small> 歳 <small>さい</small> 歳	<small>びょういんめい</small> 病院名 醫院名 ----- <small>でんわ</small> 電話 電話號碼

アレルギー <small>たいしつ</small> 体質ですか? 有没有過敏症?	はい 有 ↓	いいえ 没有
どんなアレルギーですか? 對什麼過敏? ----- 該当する項目に○を付けてください。請在恰當的項目上畫○。		
<ul style="list-style-type: none"> ・アレルギー<small>せいびえん</small>性鼻炎 過敏性鼻炎 ・アレルギー<small>せいけつまくえん</small>性結膜炎 過敏性結膜炎 ・アトピー<small>せいひふえん</small>性皮膚炎 特應性皮炎 ・その他のアレルギー 其他過敏 () ・食物アレルギー (食品名: 食物過敏 () () 		

(4) 体質とかかりやすい病気 體質和易患疾病 家人 或 學生

あてはまる項目に○をしてください。 請在恰當的項目欄裏畫○。

項目 項目	年齢 年齢									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
腹痛をおこしやすい 經常肚子疼。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
熱を出しやすい 容易發燒。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
扁桃腺がはれやすい 扁桃體容易發炎。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
湿疹やじんましんが出やすい 容易發濕疹、蕁麻疹。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
たちくらみをおこしやすい 容易發生站立時眩暈。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
息切れがしやすい 常常接不上氣。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
頭が痛いときが多い 經常頭痛。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
乗りものに酔いやすい 容易暈車。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
鼻血が出やすい 鼻子容易出血。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
耳の聞こえが悪い 聽力不好。	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

(5) 予防接種歴 予防接種史 家人

種類 種類	
ヒブ (インフルエンザ菌b型)	<input type="checkbox"/> 1回 第1次 <input type="checkbox"/> 3回 第3次 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <input type="checkbox"/> 2回 第2次 <input type="checkbox"/> 4回 第4次
Hib(B型流感嗜血杆菌)(細菌性脳膜炎)	<input type="checkbox"/> 1回 第1次 <input type="checkbox"/> 3回 第3次 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <input type="checkbox"/> 2回 第2次 <input type="checkbox"/> 4回 第4次
小児用肺炎球菌 小児肺炎球菌疫苗	<input type="checkbox"/> 1回 第1次 <input type="checkbox"/> 3回 第3次 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <input type="checkbox"/> 2回 第2次 <input type="checkbox"/> 4回 第4次
<input type="checkbox"/> BCG 卡介苗	
四種混合 (DTP-IPV) (ジフテリア・百日ぜき・破傷風・ポリオ) 四種混合 (白喉、百日咳、破傷風、脊髓灰質炎)	
<input type="checkbox"/> 1回 第1次 <input type="checkbox"/> 2回 第2次 <input type="checkbox"/> 3回 第3次 <input type="checkbox"/> 4回 第4次	
三種混合 (ジフテリア・百日ぜき・破傷風) 三種混合 (白喉、百日咳、破傷風)	
<input type="checkbox"/> 1回 第1次 <input type="checkbox"/> 2回 第2次 <input type="checkbox"/> 3回 第3次 <input type="checkbox"/> 4回 第4次	
ポリオ (小児まひ) 脊髓灰質炎 (小児麻痺)	
・生ポリオワクチン 小児麻痺症活疫苗 <input type="checkbox"/> 1回 第1次 <input type="checkbox"/> 2回 第2次 ・不活化ポリオワクチン 脊髓灰質炎活疫苗 <input type="checkbox"/> 1回 第1次 <input type="checkbox"/> 2回 第2次 <input type="checkbox"/> 3回 第3次 <input type="checkbox"/> 4回 第4次	
麻疹 (はしか) 風疹 (三日はしか) 麻疹和風疹	
<input type="checkbox"/> 1期 第1期 <input type="checkbox"/> 2期 第2期	
日本脳炎 乙型脳炎	<input type="checkbox"/> 1期 初回1回目 第1期 初次 第1次
	<input type="checkbox"/> 1期 初回2回目 第1期 初次 第2次
	<input type="checkbox"/> 1期 追加 第1期 追加
	<input type="checkbox"/> 2期 第2期
子宮頸がん 宮頸癌	
<input type="checkbox"/> サーバリックス Cervarix <input type="checkbox"/> ガーダシル Gardasil <input type="checkbox"/> その他 其他	<input type="checkbox"/> 1回 第1次 <input type="checkbox"/> 2回 第2次 <input type="checkbox"/> 3回 第3次

※定期予防接種は市町村で実施しています。市町村からのお知らせを確認してください。
 実施場所や接種時期などは、住んでいる市町村の保健センター等に問い合わせてください。

市町村定期実施予防接種。請確認市町村的通知。接種地點與時間等請諮詢所居住的市町村の保健中心等。

2 発育の記録 發育記録 家人

(1) うまれたとき 出生時

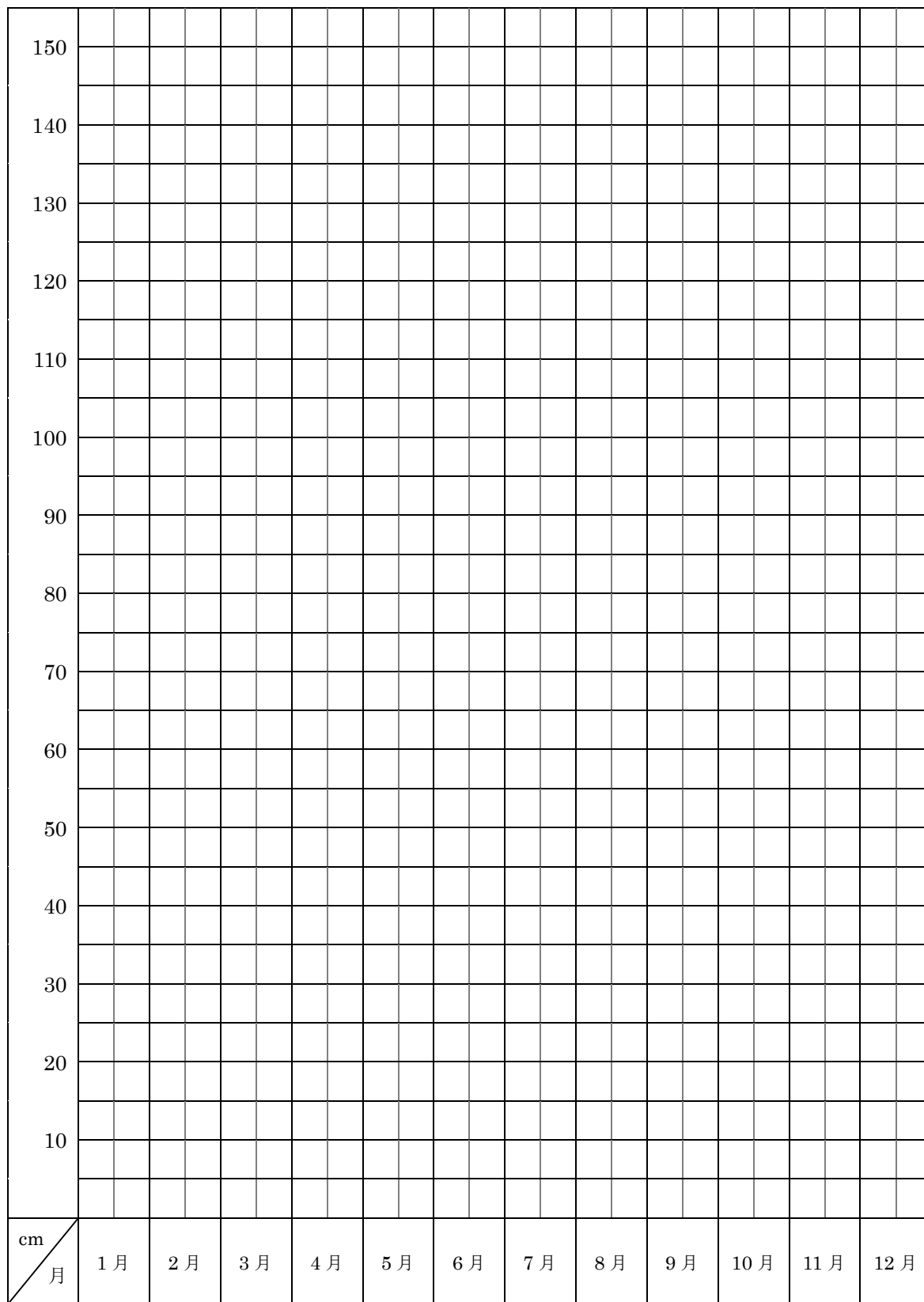
^{しんちよう} 身長 身高 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">cm</div>	^{たいじゆう} 体重 體重 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">g</div>
^{びこう} 備考 附注 (例) 未熟児だった。 (例) 是早産兒。	

(2) 乳児期 (0歳~5歳) 乳児期 (從0歳到5歳)

① ^{しんちよう}身長 身高 (cm) 學校

^{ねんれい} 年齢 ^{ねんれい} 年齢	^{0さい} 0歳 0歳	^{1さい} 1歳 1歳	^{2さい} 2歳 2歳	^{3さい} 3歳 3歳	^{4さい} 4歳 4歳	^{5さい} 5歳 5歳
^{がつ} 1月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 2月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 3月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 4月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 5月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 6月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 7月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 8月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 9月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 10月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 11月	・	・	・	・	・	・
^{がつ} 12月	・	・	・	・	・	・

グラフ 圖表 ^{身長} 身長 (cm) 家人 或 學生

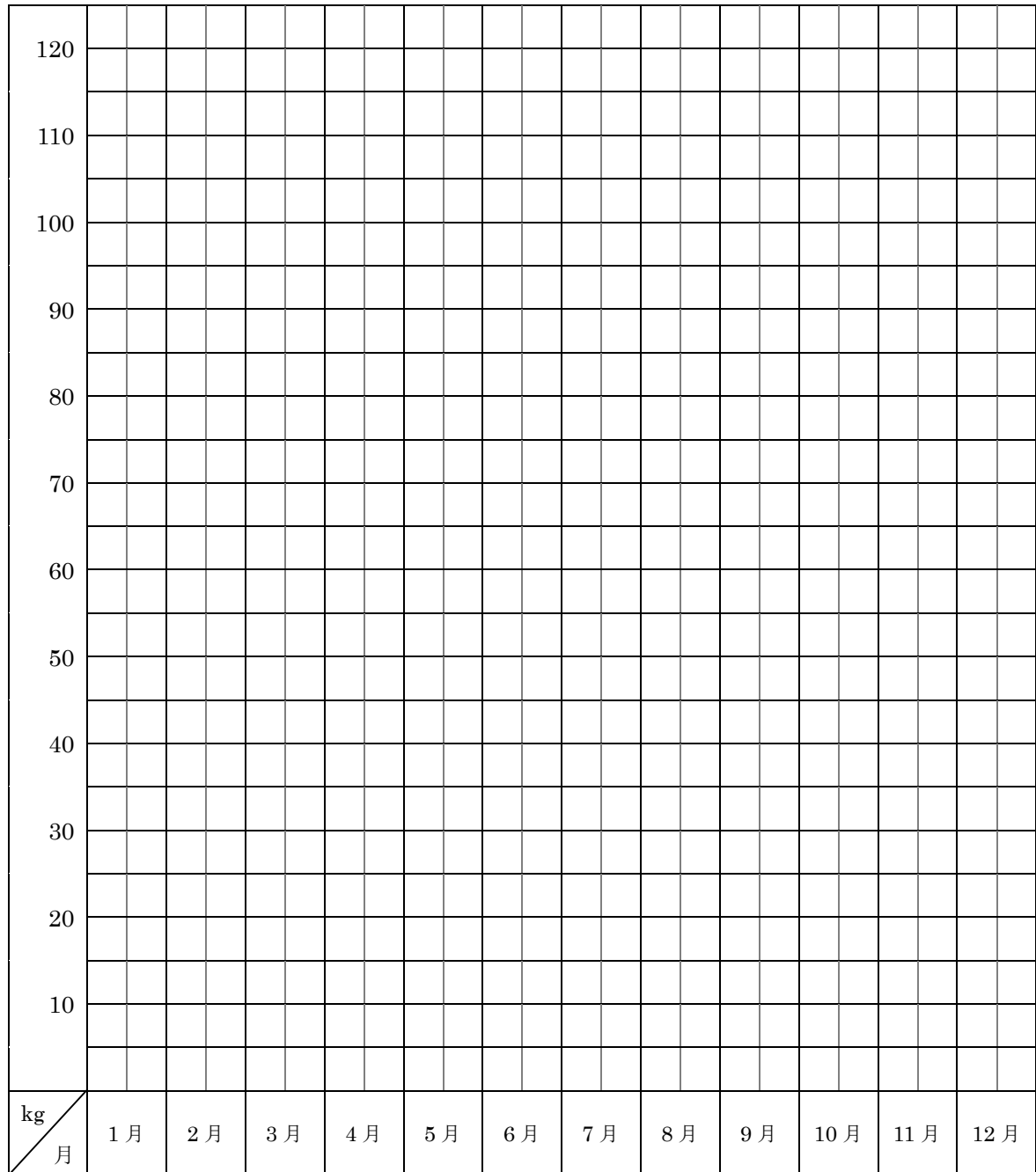


② 体重 體重 (kg)

學校

年齢 年齢	0歳 0歳	1歳 1歳	2歳 2歳	3歳 3歳	4歳 4歳	5歳 5歳
1月						
2月						
3月						
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						

グラフ 図表 ^{たいじゅう} 体重 體重 (kg) 家人



③ 平熱 正常體溫 學校

毎月、体温の平均値（病氣の時を除く）を記入してください。

平熱を知るための参考となります。

毎月請填寫體溫平均値（患病時除外）。

作為了解正常體溫的參考。

年齢 年齢	0 歳 0 歳	1 歳 1 歳	2 歳 2 歳	3 歳 3 歳	4 歳 4 歳	5 歳 5 歳
1月	・	・	・	・	・	・
2月	・	・	・	・	・	・
3月	・	・	・	・	・	・
4月	・	・	・	・	・	・
5月	・	・	・	・	・	・
6月	・	・	・	・	・	・
7月	・	・	・	・	・	・
8月	・	・	・	・	・	・
9月	・	・	・	・	・	・
10月	・	・	・	・	・	・
11月	・	・	・	・	・	・
12月	・	・	・	・	・	・

【参考】感染症と出席停止期間

【参考】傳染性疾病和停止上學期間

以下の病氣は、うつる病氣です。医師の許可が出るまで登校させないでください。
 以下は傳染性疾病。如果孩子感染了以下疾病時，在没有醫生的許可下，暫停上學。

病名 疾病名	出席停止期間 停止上學期間
エボラ出血熱，クリミア・コンゴ出血熱，ペスト，マールブルグ病，ラッサ熱，ポリオ，ジフテリア，南米出血熱，痘そう，重症急性呼吸器症候群（病原体がSARS コロナウィルスのもののみ） 埃博拉出血熱、克裏米亞剛果出血熱、瘟疫、馬爾堡病、拉沙熱、脊髓灰質炎、白喉、南美出血熱、天花、非典型肺炎	治るまで 完全痊愈前。
インフルエンザ 流感性感冒	熱がさがったあと2日を経過するまで 退烧后兩天内。
百日ぜき 百日咳	特有の咳が出なくなるまで 特有的咳嗽消退前。
麻疹（はしか） 麻疹	熱が下がったあと、3日を経過するまで 退烧后三天内。
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） 流行性腮腺炎	耳の下のはれが消えるまで 腮腺、頷下腺、或舌下腺消腫前。
風疹（三日ばしか） 風疹	発疹が消えるまで 發疹消退前。
水痘（水ぼうそう） 水痘	すべての発疹がかさぶたになるまで 水痘全結為瘡痂為止。
咽頭結膜熱 咽頭結膜熱	主な症状が消えてから、2日を経過するまで 主要症状消退后兩天内。
結核，コレラ，細菌性赤痢，腸チフス，パラチフス，腸管出血性大腸菌感染症，流行性角結膜炎，急性出血性結膜炎 など 結核、霍乱、杆菌性痢疾、傷寒正、副傷寒、腸出血性大腸杆菌感染、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 等等	医師が伝染の恐れがないと認めるまで 至醫生判斷不會再傳染為止。

3 健康診断の結果 体験結果 醫生

年齢 年齢		歳 歳		歳 歳	
診断日 診断日		年 月 日		年 月 日	
身長 身高		・ cm		・ cm	
体重 體重		・ kg		・ kg	
内科 内科		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
脊柱・胸郭 脊柱、胸廓		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
皮膚 皮膚		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
心臓 心臓		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
P21←	視力	裸眼 裸眼視力	みぎ	みぎ	
	視力	(矯正) (矯正)	ひだり	ひだり	
尿	たんぱく 蛋白	- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	
	糖 糖	- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	
	潜血 潜血	- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	
家庭で、次のような処置をとるようお願いします。 請在家中採取如右処置。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。	
サイン 署名		学校 學校	保護者 家長	学校 學校	保護者 家長

おはよう! O ha yo u! 早上好!

歳 歳		歳 歳		歳 歳	
年 月 日		年 月 日		年 月 日	
. cm		. cm		. cm	
. kg		. kg		. kg	
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
みぎ 右		みぎ 右		みぎ 右	
ひだり 左		ひだり 左		ひだり 左	
- . 土 . 1+ . 2+ . 3+		- . 土 . 1+ . 2+ . 3+		- . 土 . 1+ . 2+ . 3+	
- . 土 . 1+ . 2+ . 3+		- . 土 . 1+ . 2+ . 3+		- . 土 . 1+ . 2+ . 3+	
- . 土 . 1+ . 2+ . 3+		- . 土 . 1+ . 2+ . 3+		- . 土 . 1+ . 2+ . 3+	
<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。	
がっこう 学校 學校	ほごしや 保護者 家長	がっこう 学校 學校	ほごしや 保護者 家長	がっこう 学校 學校	ほごしや 保護者 家長

こんにちは。Ko n ni chi wa. 下午好。

年齢 年齢		歳 歳		歳 歳	
診断日 診断日		年 月 日		年 月 日	
身長 身高		. cm		. cm	
体重 體重		. kg		. kg	
内科 内科		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	
脊柱・胸郭 脊柱、胸廓		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	
皮膚 皮膚		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	
心臓 心臓		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	
P21← 視力 視力	裸眼 裸眼視力 (矯正) (矯正)	みぎ 右		みぎ 右	
		ひだり 左		ひだり 左	
尿	たんぱく 蛋白	- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	
	糖 糖	- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	
	潜血 潜血	- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	
家庭で、次のような処置をとるようお願いします。 請在家中採取如右処置。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。	
サイン 署名		学校 學校	保護者 家長	学校 學校	保護者 家長

歳 歳		歳 歳		歳 歳	
年 月 日		年 月 日		年 月 日	
・ cm		・ cm		・ cm	
・ kg		・ kg		・ kg	
<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没問題 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
みぎ 右		みぎ 右		みぎ 右	
ひだり 左		ひだり 左		ひだり 左	
- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	
- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	
- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+		- ・ 土 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	
<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。	
がっこう 学校 學校	ほごしや 保護者 家長	がっこう 学校 學校	ほごしや 保護者 家長	がっこう 学校 學校	ほごしや 保護者 家長

ありがとう! A ri ga to u! 謝謝!

年齢 年齢	歳 歳	歳 歳	
診断日 診断日	年 月 日	年 月 日	
身長 身高	. cm	. cm	
体重 體重	. kg	. kg	
内科 内科	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	
脊柱・胸郭 脊柱、胸廓	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	
皮膚 皮膚	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	
心臓 心臓	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有異常 ()	
P21← 視力 視力	裸眼 裸眼視力 (矯正) (矯正)	右 左	右 左
	たんぱく蛋白 糖 糖 潜血 潜血	- . 土 . 1+ . 2+ . 3+ - . 土 . 1+ . 2+ . 3+ - . 土 . 1+ . 2+ . 3+	- . 土 . 1+ . 2+ . 3+ - . 土 . 1+ . 2+ . 3+ - . 土 . 1+ . 2+ . 3+
家庭で、次のような処置をと るようお願いします。 請在家中採取如右処置。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。	
サイン 署名	学校 學校 保護者 家長	学校 學校 保護者 家長	

どういたしまして。 Do u i ta shi ma shi te! 不客氣

歳 歳		歳 歳		歳 歳	
年 月 日		年 月 日		年 月 日	
. cm		. cm		. cm	
. kg		. kg		. kg	
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怖有異常 ()	
みぎ 右		みぎ 右		みぎ 右	
ひだり 左		ひだり 左		ひだり 左	
- . ± . 1+ . 2+ . 3+		- . ± . 1+ . 2+ . 3+		- . ± . 1+ . 2+ . 3+	
- . ± . 1+ . 2+ . 3+		- . ± . 1+ . 2+ . 3+		- . ± . 1+ . 2+ . 3+	
- . ± . 1+ . 2+ . 3+		- . ± . 1+ . 2+ . 3+		- . ± . 1+ . 2+ . 3+	
<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 請儘快就診。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 請繼續接受現在的治療。	
がっこう 学校	ほごしや 保護者 家長	がっこう 学校	ほごしや 保護者 家長	がっこう 学校	ほごしや 保護者 家長

がっこう かてい れんらく
 ○学校と家庭の連絡 學校與家庭的聯絡欄 學校 和 家人

年・月・日 記録日	書いた人 記録人	連絡すること 聯絡事項	見たしるし 確認印

年・月・日 記録日	書いた人 記録人	連絡すること 連絡事項	見たしるし 確認印

～参考 参考～

1 見え方の ABCD 視力標準的 ABCD

記号 記號	視力の範囲 視力標準	視力の説明 視力標準的解釋
A	1.0以上	よく見えています。 看得很清楚。
B	0.9～0.7	黒板の字が見えにくいことがあります。 近視の始まりのことが多いので注意しましょう。 有時黑板上的字看得不太清楚。 很多時意味着近視的前兆，請注意。
C	0.6～0.3	黒板の字が見えにくいです。 めがねが必要な場合があります。 黑板上的字看得不太清楚。或許要戴眼鏡。
D	0.2以下	教室の一番前に座っていても黒板の字が十分に見えていません。眼科医の受診が必要です。 坐在教室的最前邊也看不太清楚黑板上的字。 需要去眼科醫院就診。



※視力が「B」「C」「D」の人は、一度、眼科医を受診してください。
如果被判斷為「B」「C」「D」的話，請去眼科醫院就診。

～目を大切にしよう 保護眼睛～

机に向かう時は正しい姿勢で、本やノートから目を 30cm 以上はなす。
看書、寫字時要坐姿端正，眼與書本或筆記本距離保持 30cm 以上。

テレビは、2～3m 離れて、正面から見る。
看電視時，要正對電視，與電視距離保持 2、3 米左右。

テレビゲームやパソコンは 1 時間以上続けてしない。
玩電視遊戲或用電腦時，一次的時間不要超過 1 小時為宜。

暗いところや直射日光の下で本を読まない。
不要在過暗的地方或直射陽光下看書。

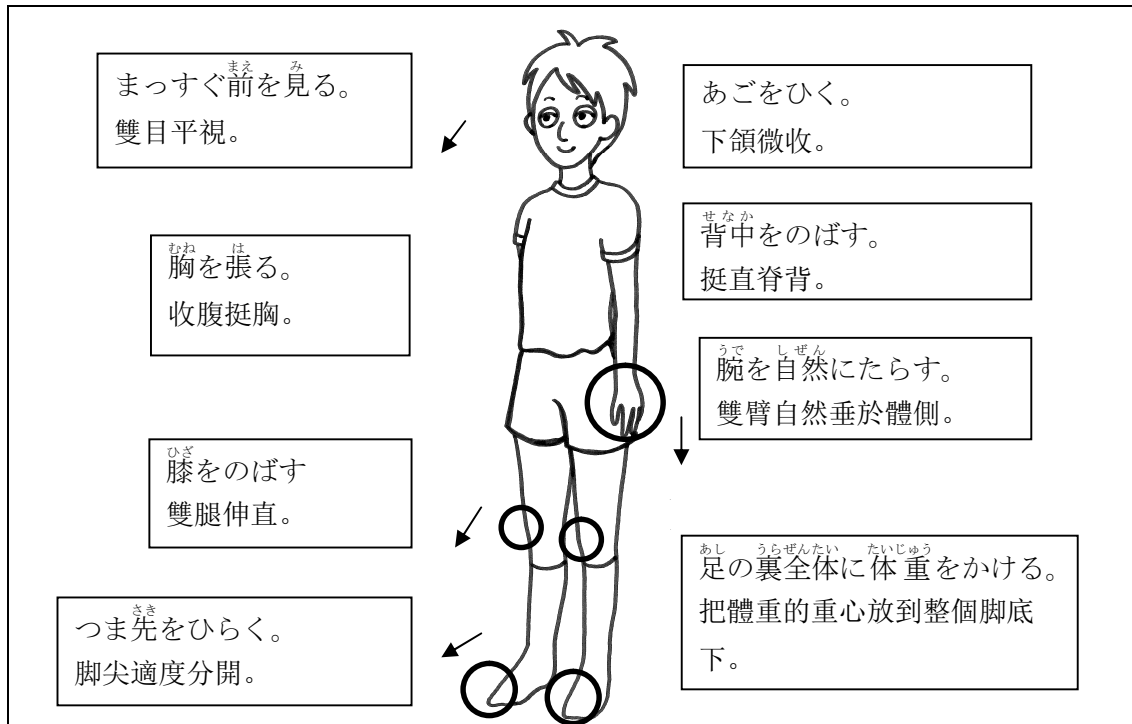
目にゴミが入った時は、手でこすらない。水で洗い流す。
當灰塵、沙子等異物進入眼睛內時，萬勿用手擦揉眼睛。應立即清水沖洗。

2 ^{ただ}正しい^{しせい}姿勢 端正的姿勢

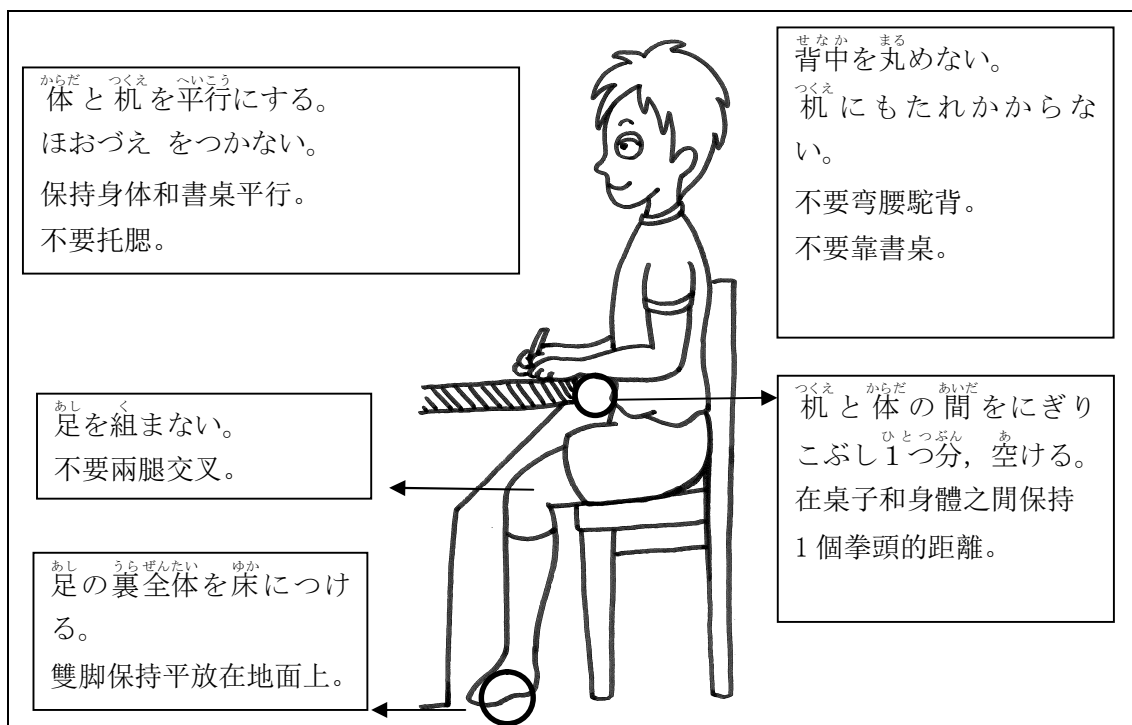
体がゆがまないように、日頃から、正しい姿勢を心がけましょう。

平時要注意端正姿勢以免身体歪扭。

<立ったとき 站姿>



<いすに座ったとき 坐姿>









3 けがの^{てあて}手当 受傷時的應急処理方法

けがをしたら、まずは、^{じむしつ}事務室へ！
受傷の話、首先去辦公室。

<^{おうきゆうそち}応急措置 應急措施>

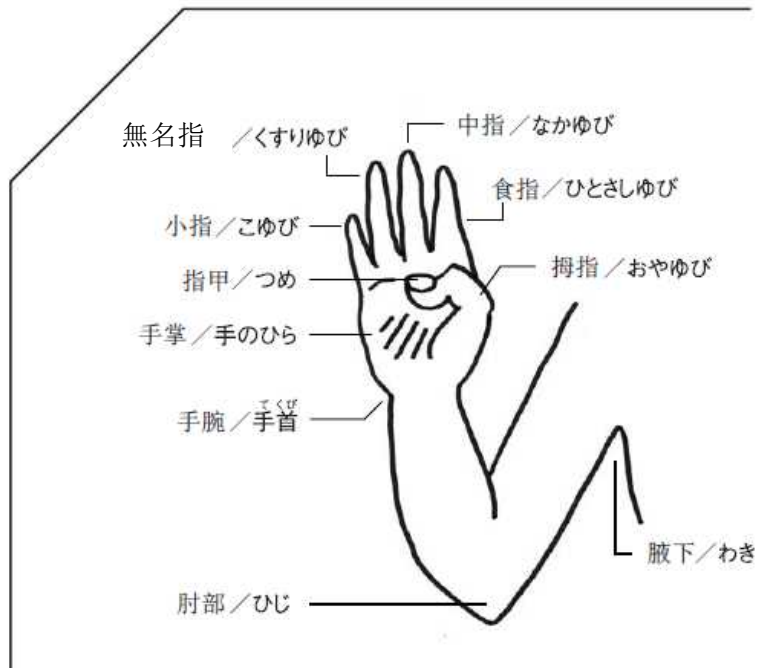
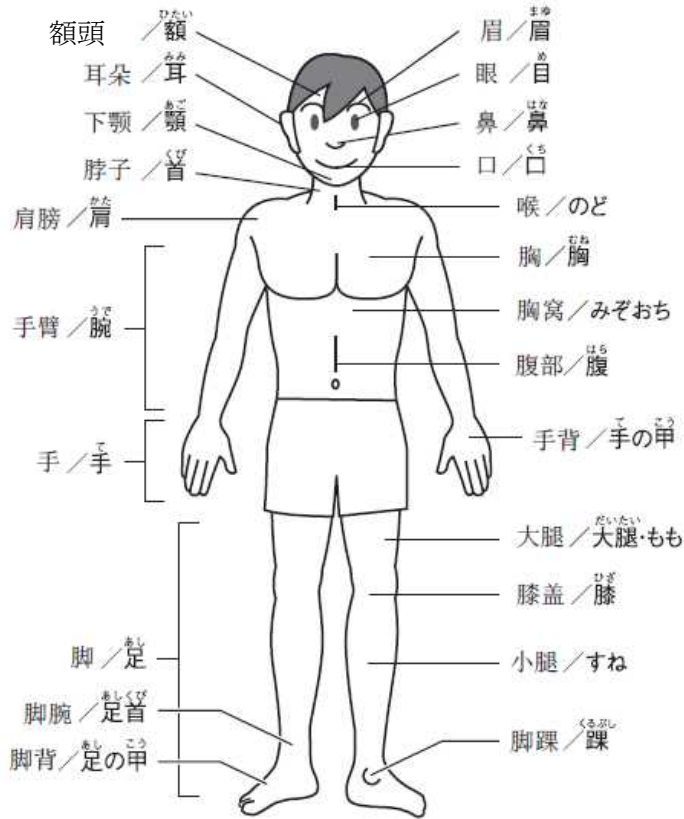
<p>つきゆび 戳傷手指</p> 	<p>ひっぱらない。 不要拉受傷的手指。</p> 	<p>しっかり^{ひや}冷やす。 確保患处完全冷却。</p> 	<p>しっぷをする。 手指部溼敷。</p> 
<p>ねんざ 扭傷</p> 	<p>すぐに^{こおり}氷などで^{ぶん}15分 ~20分、冷やす。 立即用冰袋或冰水冷敷 傷処，繼續15-20分。</p> 	<p>包帯やサポーターで^{かる}軽 く^{あつぱく}圧迫する。 用綑帶或護腿加壓包 扎，固定傷処。</p> 	<p>^{かんぶ}患部を^{しんぞう}心臓より^{たか}高くす る。 把傷部擡高至心臓之 上。</p> 
<p>すりきず 擦傷</p> 	<p>^ち血が^で出ているときは、 ^{せいけつ}清潔なガーゼやハンカ チを^あ当てて、^{ちよくせつあつぱく}直接圧迫 する。 擦得出血的话，用乾淨 的纱布或手绢直接压住 傷口。</p>	<p>^{みずぐち}傷口を^{すいどうすい}水道水やぬるま 湯で、よく洗い流す。 用自來水或溫水把傷口 好好洗乾淨。</p> 	<p>^{みずぐち}傷口をガーゼなどでお おう。 用纱布等覆蓋傷口。</p> 

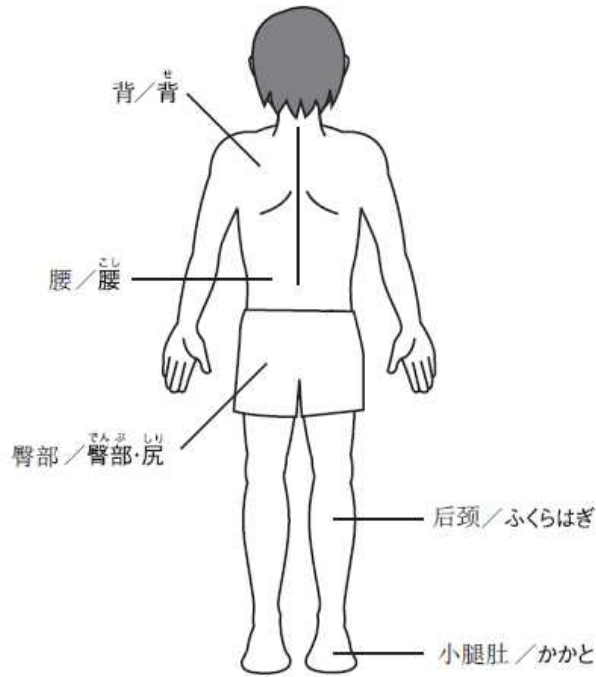
<p>はなぢ 鼻血 鼻血</p> 	<p>はなをつまんで、下を向き、 安静にする。 用手指夹住兩鼻翼，低頭， 保持安静。</p> 	<p>上を向いたり，仰向け になると鼻血がのどに 流れ込むので，避ける。 のどに流れ込んだ血は 飲み込まない。 避免擡頭，仰臉，以免 血液流入喉嚨。 萬一血液流入喉嚨的 話，千萬不要吞入。</p>	<p>冷たいタオルなど で鼻全体を冷やす。 用冷毛巾等冷却整 個鼻子。</p>
<p>やけど 燒燙傷</p> 	<p>すぐに，水道水など水をかけて，冷やす。 服・くつしたは無理に脱がせない。そのまま水を かける。 立刻用自來水等流水冷却被燙的部位。 衣服・袜子不要强行脱下。 直接從衣服上流水冷却。</p> 	<p>20～30分冷やしてか ら，ガーゼを当てる。 水泡はやぶらない。 冷却20-30分之後， 用纱布敷蓋。 如果起了水泡，不要 戳破。</p>	
<p>きりきず 刀傷</p>	<p>きずの上に，ハンカチやガーゼをあて， しっかりおさえる。 用手絹或紗布好好压住傷口。</p> 	<p>きずを，心臓より高くあげる。 把傷処擡高至心臟之上。</p> 	

⇒いずれの場合も，症状がひどいときは，病院へ行きましょう。
不管怎样，如果症状嚴重的話，去醫院治療吧。

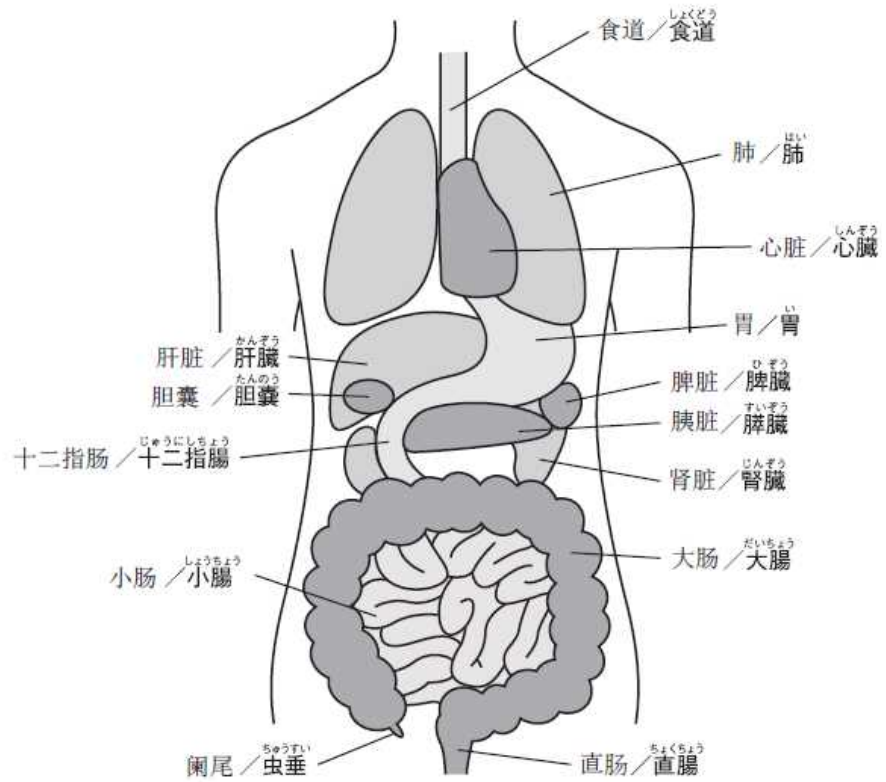
4 じんたいず 人体図 人体圖

(1) からだ ぶい 身體的部位 身體的部位





(2) 内臓 内臓 (Naizō Naizō)



5 手の洗い方 洗手方法

手には目には見えない細菌がたくさんついています。

雖然用肉眼看不見，但在你的手上有很多細菌。

風邪やインフルエンザの予防の基本は手洗いです！

要預防感冒或流感，首先從洗手開始。

トイレの後，外から帰ったとき，食事の前などには，石けんをつかって，きれいに手をあらいましょう。

上完廁所后、從外邊回來時，吃飯前等，必須用肥皂把手洗乾淨。

◇正しい手の洗い方 正確洗手方法

<p>1 手を水で濡らし，石けんを泡立てる 把手淋溼，搓肥皂直到搓出泡沫。</p> 	<p>2 手のひらをよくこする 反復搓手心。</p> 	<p>3 手の甲を洗う 搓洗手背。</p> 	<p>4 指のあいだを洗う 搓洗指間。</p> 
<p>5 爪の間を洗う 擦洗指甲縫。</p> 	<p>6 手くびを洗う 搓洗手腕。</p> 	<p>7 石けんを洗い流す 冲洗手上的肥皂沫。</p> 	<p>8 きれいなハンカチでふく 用乾淨的手絹把手擦乾淨。</p> 

6 うがいの仕方 漱口方法

◇うがいをするタイミング 什麼時候該漱口？

- ・登校時や外から帰ってきたときは、手を洗ってから、うがいをしましょう。
上學時或從外邊回來時，洗手后，要漱口。
- ・食べ物を食べた後もうがいをしましょう。
吃完后也要漱口。

◇うがいの仕方 漱口方法

<p>1 コップに水を注ぐ。ぬるま湯やうがい薬でもよい。</p> <p>把水倒入杯子裏。溫水或漱口液也可以。</p> 	<p>2 口に半分くらい水を含む。</p> <p>在嘴裏含水含到一半。</p> 	<p>3 ほおをふくらませたりへこませたりして、口の隅々まで動かしてから、水をはき出す。</p> <p>鼓動兩腮，讓水流遍口中各處后，吐出水。</p> 
<p>4 新しい水を入る。</p> <p>換水。再把水含在嘴裏。</p> 	<p>5 上を向く。「あ〜」など声をだし、のどをふるわせる。水をはき出す。</p> <p>仰着臉“啊啊啊...”地出聲讓喉嚨振動幾次后，把嘴裏的水吐出來。</p> 	<p>6 4~5を2~3回繰り返す。</p> <p>1回15秒が目安。</p> <p>把4、5的步驟反復2、3次。1次大約15秒左右。</p>

※ 4~6ができない場合は、1~3だけでもよいです。
如果不會做4~6的話，只做1~3也可。

7 歯を大切にしよう 保護好牙齒

(1) 歯の役割 牙齒的作用

- ・ 歯は、食べ物を細かくくぐだいて、消化を助けます。
牙齒嚼碎食物，幫助消化。
- ・ 歯は、顔の形や発音を整えます。
牙齒左右臉型和發音。

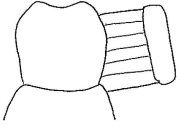
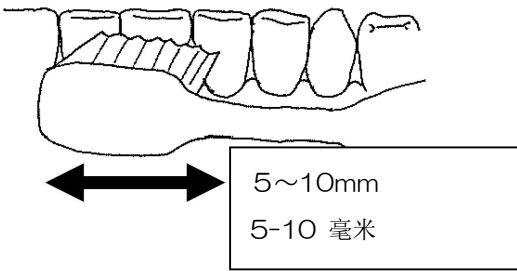
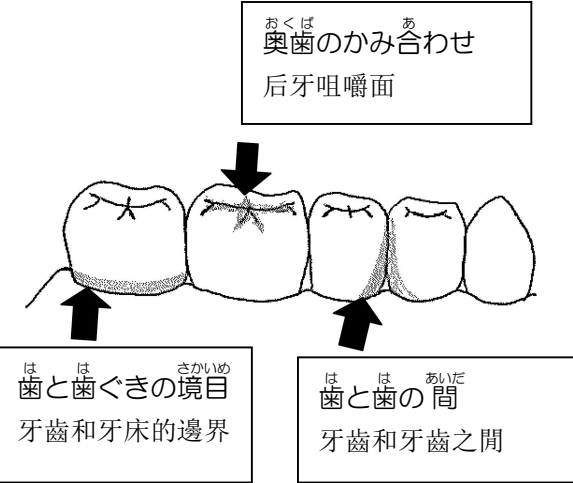
(2) むし歯の発生とその対処法 導致虫牙的原因和對策

- ・ 食後に歯をみがかないと、歯に穴があき、「むし歯」になります。
吃飯后不刷牙，牙齒生洞，導致虫牙。
- ・ 歯は、むし歯になると、自然には治りません。
牙齒一旦被蛀，不能自然復原。
- ・ 早めに歯科医院で治療しましょう。
儘快去牙科接受治療。

(3) むし歯の予防 虫牙的預防

- ・ 甘い物は、ひかえめにしましょう。
盡量少吃甜點。
- ・ 甘い物は、時間を決めて摂りましょう。
請定時吃甜點。
- ・ 食べ物を食べたり、飲み物を飲んだ後は、きれいに歯をみがきましょう。
吃東西后或喝飲料后，請好好刷牙。

(4) 歯の磨き方 刷牙方法

<p>○歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあて ましょう 讓牙刷的毛前端充分接触牙齒</p>	
<p>○小刻みに歯ブラシを動かしましょう 小幅度地移動牙刷</p>	
<p>○汚れが残りやすいところは、丁寧に磨 きましょう 易残留汚物之处要仔細刷。</p>	<p><汚れが残りやすいところ> <容易残留汚物之处></p> <div style="text-align: center;">  </div>

(5) むし歯をつくりやすい食べ物 容易導致虫牙的食物

 <p>アイス 冰淇淋</p>	 <p>チョコレート 巧克力</p>	 <p>ジュース 果汁</p>	 <p>あめ 糖果</p>	 <p>キャラメル 奶糖</p>
--	---	--	---	---

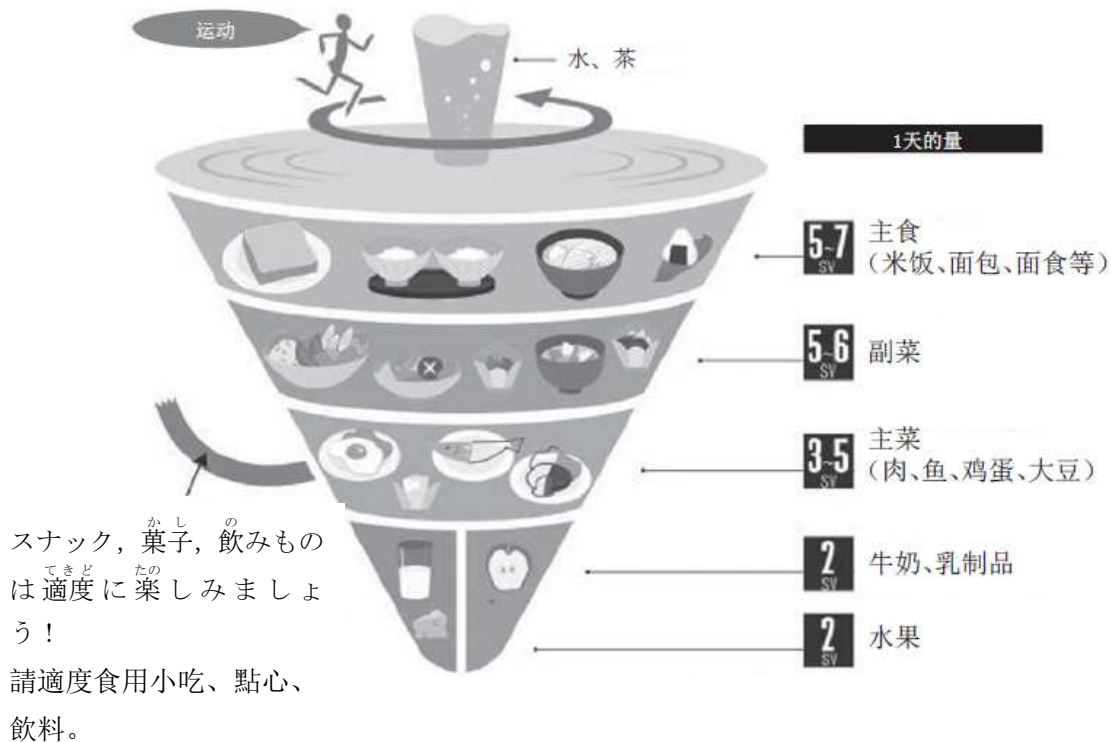
8 健康的な食生活 健康的飲食習慣

- 1日3食（朝・昼・晩）規則正しく食べましょう。
要一日三餐（早飯、午飯、晚飯），按時用餐。
- 薄味の食事を心がけましょう。
盡量吃清淡食物。
- 毎食、野菜を食べましょう。
盡量每餐都吃蔬菜。
- 食べ過ぎないようにしましょう。
注意不要過食。

おいしい！
Oishi!
好吃！

<食事バランスガイド 飲食平衡指南>

バランスのとれた食事をしていますか？ 是否均衡飲食？



※SVは“Serving”の略で、一人あたりの食事提供量を表す単位。

※SV是“Serving”的簡稱，是表示人均飲食供應量的單位。

厚生労働省・農林水産省決定

9 ^{しゅうかん} ^み **よい習慣を身につけよう** 培養良好習慣 學生

あてはまるものに◎, ややあてはまるものに○, あてはまらないものに×をつけましょう。
 看看内容, 最符合的話, 請畫◎、 比較符合的話, 請畫 ○、 不太符合的話, 請畫 ×。

	ないよう 内容	さい 歳 歳	さい 歳 歳	さい 歳 歳	さい 歳 歳	さい 歳 歳	さい 歳 歳	さい 歳 歳
1	^{はやね} ^{はやお} 早寝, 早起きをしている。 早睡早起。							
2	あいさつをちゃんとしている。 有礼貌地打招呼。							
3	^{そと} ^{かえ} ^{かなら} ^{てあら} 外から帰ってきたら必ず手洗い・う がいをしている。 從外面回来后, 一定洗手漱口。							
4	しっかりかんで, ゆっくり ^た 食べてい る。 吃飯時, 细嚼慢吞。							
5	^{しょくご} ^{かなら} ^は 食後に必ず齒をみがいている。 吃飯后一定刷牙。							
6	^{いち} ^{ふんいじょうそと} ^{あそ} ^{また} ^{うんどう} 1日30分以上外で遊ぶ, 又は運動し ている。 每天在室外玩或運動30分钟以上。							
7	テレビやゲームは時間 ^{じかん} をきめている。 定時看电视、玩電子遊戲。							
8	^{すす} ^{いえ} ^{てつだ} 進んで家の手伝い ^{てつだ} をしている。 主動幫忙做家务。							
9	^{かぞく} ^{ともだち} ^{はなし} 家族や友達とよく話 ^{はなし} をしている。 跟家人和朋友經常聊天。							
10	^{すいみん} ^{じゅうぶん} 睡眠を十分 ^{じゅうぶん} にとっている。 睡眠充足。							

10 ^{あんぜん ひなん}安全な避難のしかた 安全避難方法

< ^{かじ}火事 ^{のとき}のとき 発生火災時 >

お	さない	不要推人
か	けない	不要乱跑
し	やべらない	不要說話
も	どらない	不要返回



- ・ ^{ひごろ}日頃から、^{ひなん}避難する ^{みちじゆん}道順と ^{ひなん}避難する ^{ばしょ}場所を ^{たし}確かめておく。

在平時，就把避難路和避難場所確認好。

- ・ ^{ぬらした}ぬらした ^{はな}ハンカチで ^{くち}鼻と ^お口を押さえ、^{けむり}煙を ^す吸わないように、^{ひく}低い ^{しせい}姿勢で ^{ひなん}避難する。

爲了避免被煙噙着，用浸濕的手巾捂住鼻子和嘴巴，蹲下來避難。

< ^{じしん}地震 ^{のとき}のとき 発生地震時 >

- ・ ^{つくえ}机 ^{した}の下にかくれる。

躲藏到堅固的桌子下面。

- ・ ^{かばん}カバンや ^{ほん}本で、^{おちてくる}落ちてくる ^{もの}物、^{たおれてくる}倒れてくる ^{もの}物から ^{あたま}頭をまもる。

請用拎包或書來護住頭部，以防震落、震倒的東西。

- ・ ^{まど}窓の方に ^{あたま}頭を ^む向けない。(^{ガラス}ガラスが ^{割れて}割れて ^{落ちてくる}落ちてくる ^{ことがある}ことがある)

不要面向窗戶。(會有被震落的玻璃碎片碰上的危險)。

- ・ ^{そと}外にいる ^{とき}時は、^{ブロック}ブロック ^塀や ^{建物}建物、^{大きな}大きな ^{木の}木の ^{そば}そばからはなれる。

在外面時，圍牆附近和建築物下邊，大樹旁邊有危險，請立刻離開。



1 1 緊急電話のかけかた 緊急電話的撥打方法

◇ 警察署にかけると ⇒ 110番 联系警察 撥打 ⇒ 110

どろぼうや暴力の被害、交通事故にあったときは、警察署に電話してください。

(電話番号は110番)

「110」は無料で警察署につながります。公衆電話では、10円玉もテレホンカードも必要ありません。

「110」に電話して警察署がでたら、あせらず、落ち着いて、

(1) 何があったのか (2) いつ (3) どこで

を話してください。

知らせるときに慌てないように、普段から「名前」「住所」「家の近くの目印となる建物の名前」をひらがなやローマ字で大きく書いて、電話の近くに貼っておくと便利です。

被盜、遭遇暴力或交通事故時，請給警察署打電話。(電話號碼 110)

「110」電話免費接通警察署。使用公用電話時，不需要投幣也不需要插卡。

撥打「110」接通警察署后，請沉着、冷靜地講清楚：(1)發生的事情 (2)何時 (3)何地。

爲了報警時避免慌亂，平時用平假字、羅馬字寫好自己的姓名、地址、附近的醒目建築物名稱等，貼在自家的電話機旁，會帶來方便。

● 携帯電話から110番・119番に電話するとき

(1) 通報場所(住所や目印)、携帯番号を必ず伝えてください。

(2) 場所や状況を認めるため、あなたの携帯電話にかけ直すことがあります。通報後も電源を切らずに、その場にとどまってください。

● 用手机撥打「110」(警察署)「119」(消防署)時

(1) 必須告知報警地點(地址或附近的醒目建築物的名稱)以及手機號碼。

(2) 爲了確認地點和狀況，警察署或消防署會打來電話，所以報警后請不要切斷電源，請停留在現場。

● 交番について

各地域には交番があり、交番には警察官がいます。交番では、地域のパトロール、迷子の世話、落とし物の処理などを行っています。また、道に迷ったときは、交番で道を聞けます。

● 警察崗亭

各地區設有崗亭，有警察值班。崗亭負責地區的巡邏、關照迷路者、遺失物受領等工作。此外，想問路時，也可以找崗亭警察。

◇ 消防隊や救急車を呼ぶ⇒ 119番 係消防署或呼叫救護車 ⇒ 撥打 119

● 火事かじのとき 発生火災時

大きな声おおこえで近所きんじよの人に知らせひとし、消防署しょうぼうしよに電話でんわして、消防車しょうぼうしやをよびましょう。

(電話番號でんわばんごうは119。無料むりようでつながります。)

消防署しょうぼうしよがでたら、落ち着おちついて

(1) 火事かじであること (2) どこであったか (住所じゅうしよや目標物もくひようぶつ) (3) もえているものを伝つたえてください。

發生火災時，要大聲喊，通知近鄰，並給消防署打電話叫消防車。(電話號碼 119)

撥打 119 接通消防署后，請沉着、冷靜地講清楚

(1)發生了火災 (2)發生地點 (地址或附近的醒目建築物的名稱) ,(3)燃燒物

● 急病きゅうびよう・大けがおおのとき 急病・重傷時

119をダイヤルして救急車きゅうきゅうしやを呼びます。あわてず、次つぎのことを伝つたえてください。

(1) 救急きゅうきゅうであること (2) 場所ばしよ (3) 自分じぶんの名前なまえ (4) 急病きゅうびようかけが

(5) 患者かんじやの数かず，性別せいべつ，年齢ねんれい (大人おとな，子ども，幼児ようじの区別くべつ) (6) 病氣びようきや怪我けがの程度ていど

※ 軽かるい病氣びようきや怪我けがのときは，使つかわないでください。

急病・重傷時，請打 119 呼叫救護車。請沉着、冷靜地講清楚。

(1) 需要急救，(2) 事發地點，(3) 自己的姓名，(4) 是急病還是外傷，(5) 患者的人數、性別、年齡 (大人、小孩、幼兒等)，(5) 傷病的程度

※ 症狀輕微或輕傷時，請不要隨便呼叫救護車。

● 「茨城県緊急医療情報システム」 「茨城県急救醫療信息系统」

インターネットで、家いえの近くちかにある病院びやういん，休日きゅうじつに診療しんりようしてくれる病院びやういん，外国語がいこくごが話はなせる医者いしやのいる病院びやういんなどを探さがすことができます。

可以網上查詢就近的醫院、休假日應診的醫院、有懂外語醫生的醫院等。

・ <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/> (英語 英語)

・ <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/> (携帶用・日本語のみ 手機網，僅限日文)

1.2 相談など 外語相談等情報

(公財) 茨城県国際交流協会 外国人相談センター

下記のスケジュールで電話による相談が可能です。

日時 月曜日～金曜日 8:30～17:00 (12:00～13:00・祝日は休み)

電話番号 029-244-3811

(公財) 茨城県国際交流協会 外国人相談センター

根據以下時間表，可通過電話進行諮詢。

時間/星期一～星期五 8:30～17:00 (12:00～13:00 和節假日休息)

電話號碼/029-244-3811

月曜日 週一	火曜日 週二	水曜日 週三	木曜日 週四	金曜日 週五
8:30～17:00		英語・日本語		英語、日本語
8:30～12:00 ポルトガル語 葡萄牙語	8:30～17:00 韓国語 スペイン語	8:30～17:00 中国語 タイ語	8:30～17:00 ポルトガル語 タガログ語	8:30～17:00 タイ語 泰国語
13:30～17:00 中国語 漢語	韓国語 西班牙語	漢語 泰国語	葡萄牙語 他加祿語	13:30～17:00 インドネシア語 印尼語



めいはいかるはんどぶっくは、

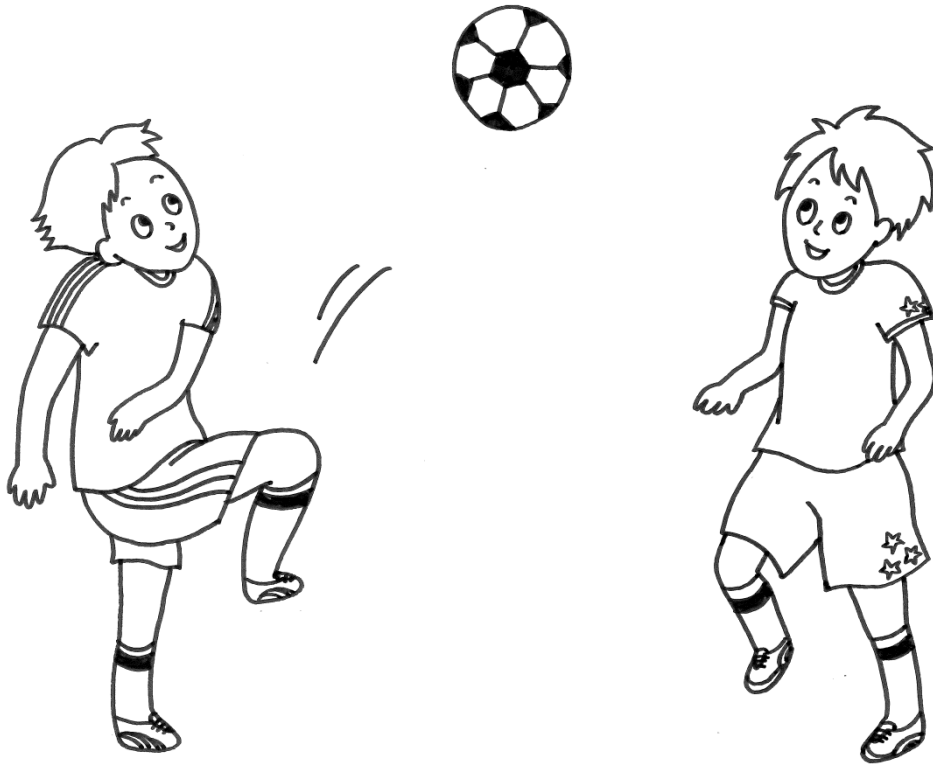
<http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html>
からダウンロードできます。

醫療手冊可以下載於

<http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html>

関係する資料を貼っておきましょう
把相關資料貼在這兒

のりしろ
抹糰糊的部分



編集・発行：(公財) 茨城県国際交流協会

URL : <http://www.ia-ibaraki.or.jp/>

茨城県国際課

URL : <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/seikan/kokuko/kokuko.htm>

協力：茨城県保健予防課

発行日：2014年

編輯・発行：(公財) 茨城県国際交流協会

URL : <http://www.ia-ibaraki.or.jp/>

茨城県国際科

URL : <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/seikan/kokuko/kokuko.htm>

協 助：茨城県保健予防科

発行日：2014年