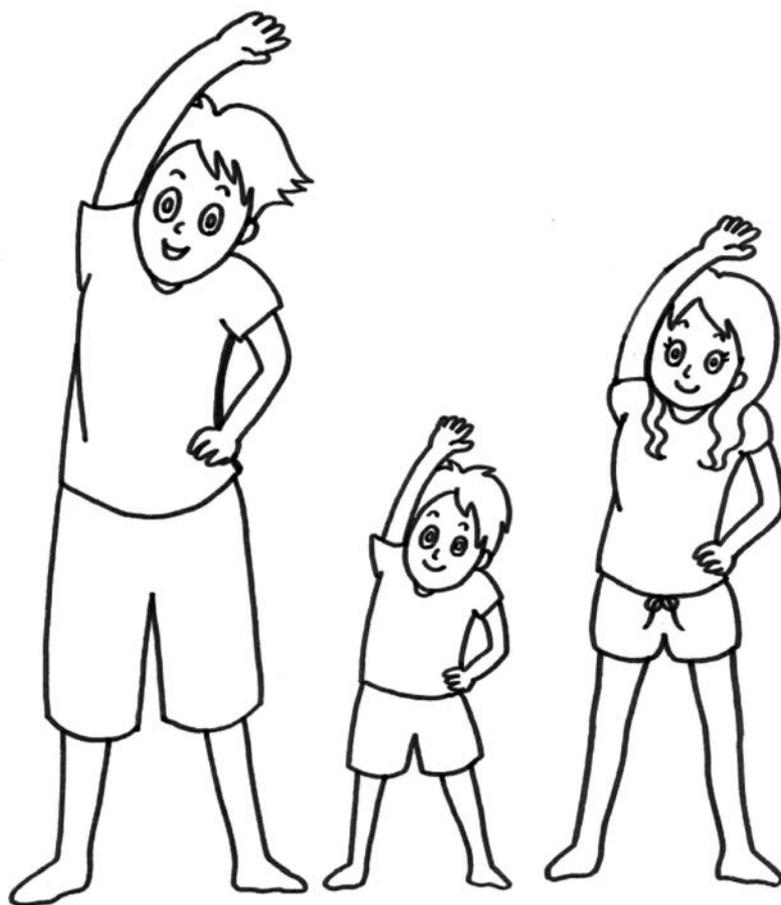


けん こう て ちょう
健康手帳
健康手冊



しめい
氏名
姓名



公益財団法人 茨城県国際交流協会

児童・生徒のみなさんへ 给各位儿童・学生

○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。
小时候养成的好习惯，有利于将来的健康。

○この手帳で、自分の健康についてよく知りましょう。
通过这本手册好好了解自己的健康状况吧。

○自分の健康は、自分で育てましょう。
自己的健康自己来管理。

保護者のみなさんへ 给各位家长

○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。

这本手册记载着各种体检结果。当孩子把这本手册带回来时，请您必须确认记载内容，把握孩子的健康状况。

○病気やけが、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、受伤或身体有异常的时候，请尽快去医院，接受医生的治疗。

～手帳の記入の仕方 手册记录方法～

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。
谁把状况记录在手册上，请用以下的记号作为参考。

- 家人
親（保護者）
父母等家人来记录
学生
児童・生徒
学生自己来记录
- 学校
学校（教師）
学校老师来记录
医生
医者
医生来记录

1	(1) 基本情報 基本情况	……	3
	(2) 既往症(今までにかかったことのある病気) 既往病史	……	3
	(3) 現在治療をうけている病気 正在治疗中的疾病	……	4
	(4) 体質とかかりやすい病気 体质和易患疾病	……	5
	(5) 予防接種歴 预防接种史	……	6

2	発育の記録 发育记录	……	7
	・ うまれたとき 出生时		
	・ 身長 身高		
	・ 体重 体重		
	・ 平熱 正常体温		
	・ 【参考】感染症と出席停止期間		
	【参考】伝染性疾病和停止上学期间		

3	健康診断の結果 体检结果	……	13
---	--------------	----	----

○	学校と家庭の連絡 学校与家庭的联络栏	……	19
---	--------------------	----	----

～参考 参考～

1	見え方の ABCD	视力标准的 ABCD	……	21
2	正しい姿勢	端正的姿势	……	22
3	けがの手当	受伤时的应急处理方法	……	23
4	人体図	人体图	……	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	保护好牙齿	……	29
8	健康的な食生活	健康的饮食习惯	……	31
9	よい習慣を身につけよう	培养良好习惯	……	32
10	安全な避難のしかた	安全避难方法	……	33
11	緊急電話のかけかた	紧急电话的拨打方法	……	34
12	相談など	外语咨询等信息	……	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 性别	男 ・ 女	血液型 血型	A ・ B ・ O ・ AB
自宅住所 家庭地址			
電話番号 电话号码			

(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) 风疹	<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 流行性角结膜炎	<input type="checkbox"/> 結核 结核	<input type="checkbox"/> 肺炎 肺炎
<input type="checkbox"/> ぜん息 哮喘病	<input type="checkbox"/> 扁桃炎 扁桃体炎	<input type="checkbox"/> リウマチ熱 风湿热	<input type="checkbox"/> 川崎病 川崎病
<input type="checkbox"/> 腎臓病 肾病脏	<input type="checkbox"/> ヘルニア 疝气	<input type="checkbox"/> 中耳炎 中耳炎	<input type="checkbox"/> 虫垂炎 阑尾炎
<input type="checkbox"/> 髄膜炎 脑膜炎	<input type="checkbox"/> アトピー性皮膚炎 特应性皮炎		
その他 其他			

(3) 現在治療をうけている病気 正在治疗中的病 家人

病名 疾病名	かかったとき 几岁时患病?	通院先 就诊医疗机构
心臓病 心脏病 (病名 疾病名:)	歳 岁	病院名 医院名 ----- 電話 电话号码
腎臓病 肾脏病	歳 岁	病院名 医院名 ----- 電話 电话号码
ぜんそく 哮喘病	歳 岁	病院名 医院名 ----- 電話 电话号码
ひきつけ (けいれん) 痉挛 (抽风)	歳 岁	病院名 医院名 ----- 電話 电话号码
その他 其他 (病名 疾病名:)	歳 岁	病院名 医院名 ----- 電話 电话号码

アレルギー体質ですか? 有没有过敏症?	はい 有 ↓	いいえ 没有
どんなアレルギーですか? 对什么过敏?		
該当する項目に○を付けてください。请在恰当的项目上画○。 ・アレルギー性鼻炎 过敏性鼻炎 ・アレルギー性結膜炎 过敏性结膜炎 ・アトピー性皮膚炎 特应性皮炎 ・その他のアレルギー 其他 () ・食物アレルギー (食品名: 食物过敏 ()		

(4) 体質とかかりやすい病気 体质和易患疾病 家人 或 学生

あてはまる項目に○をしてください。请在恰当的项目栏里画○。

項目 项目	年齢 年龄									
腹痛をおこしやすい 经常肚子疼。	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 容易发烧。	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 扁桃体容易发炎。	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 容易发生疹、荨麻疹。	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 容易发站立时眩晕。	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 常常接不上气。	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 经常头痛。	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 容易晕车。	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 听力不好。	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 预防接种接受史 家人

種類 种类		
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
Hib(B型流感嗜血杆菌)(细菌性脑膜炎)	<input type="checkbox"/> 2回 第2次	<input type="checkbox"/> 4回 第4次
小児用肺炎球菌 小儿肺炎球菌疫苗	<input type="checkbox"/> 1回 第1次	<input type="checkbox"/> 3回 第3次
	<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) 四种混合 (白喉、百日咳、破伤风、脊髓灰质炎)		
<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、破伤风)		
<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) 脊髓灰质炎 (小儿麻痹)		
・生ポリオワクチン 小儿麻痹症活疫苗 <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 脊髓灰质炎活疫苗		
<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) 麻疹和风疹		
<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 宫颈癌		
<input type="checkbox"/> サーバリックス Cervarix		
<input type="checkbox"/> ガーダシル Gardasil	<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"/> その他 其他		

※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种。请确认市町村的通知。接种地点与时间等请咨询所居住的市町村的保健中心等。

2 発育の記録 发育记录 家人

(1) うまれたとき 出生时

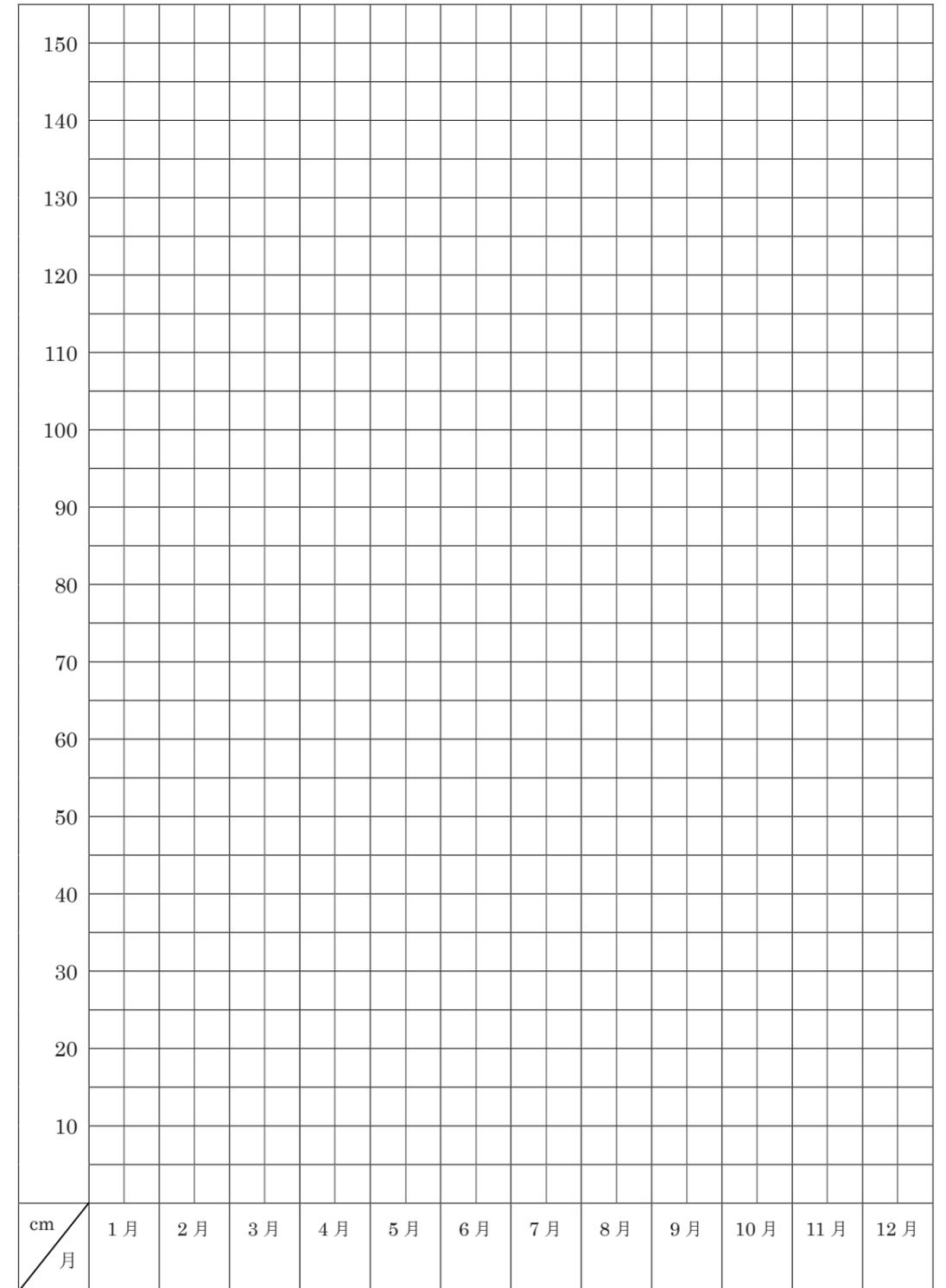
身長 身高 <small>しんちよう</small>	体重 体重 <small>たいじゆう</small>
cm	g
備考 附注 <small>びこう れい みじゆくじ</small> (例) 未熟児だった。 (例) 是早产儿。	

(2) 乳児期 (0歳~5歳) 乳儿期 (从0岁到5岁)

① 身長 身高 (cm) 学校

身長 年齢 <small>しんちよう</small>	0歳 0岁 <small>さい</small>	1歳 1岁 <small>さい</small>	2歳 2岁 <small>さい</small>	3歳 3岁 <small>さい</small>	4歳 4岁 <small>さい</small>	5歳 5岁 <small>さい</small>
1月						
2月						
3月						
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						

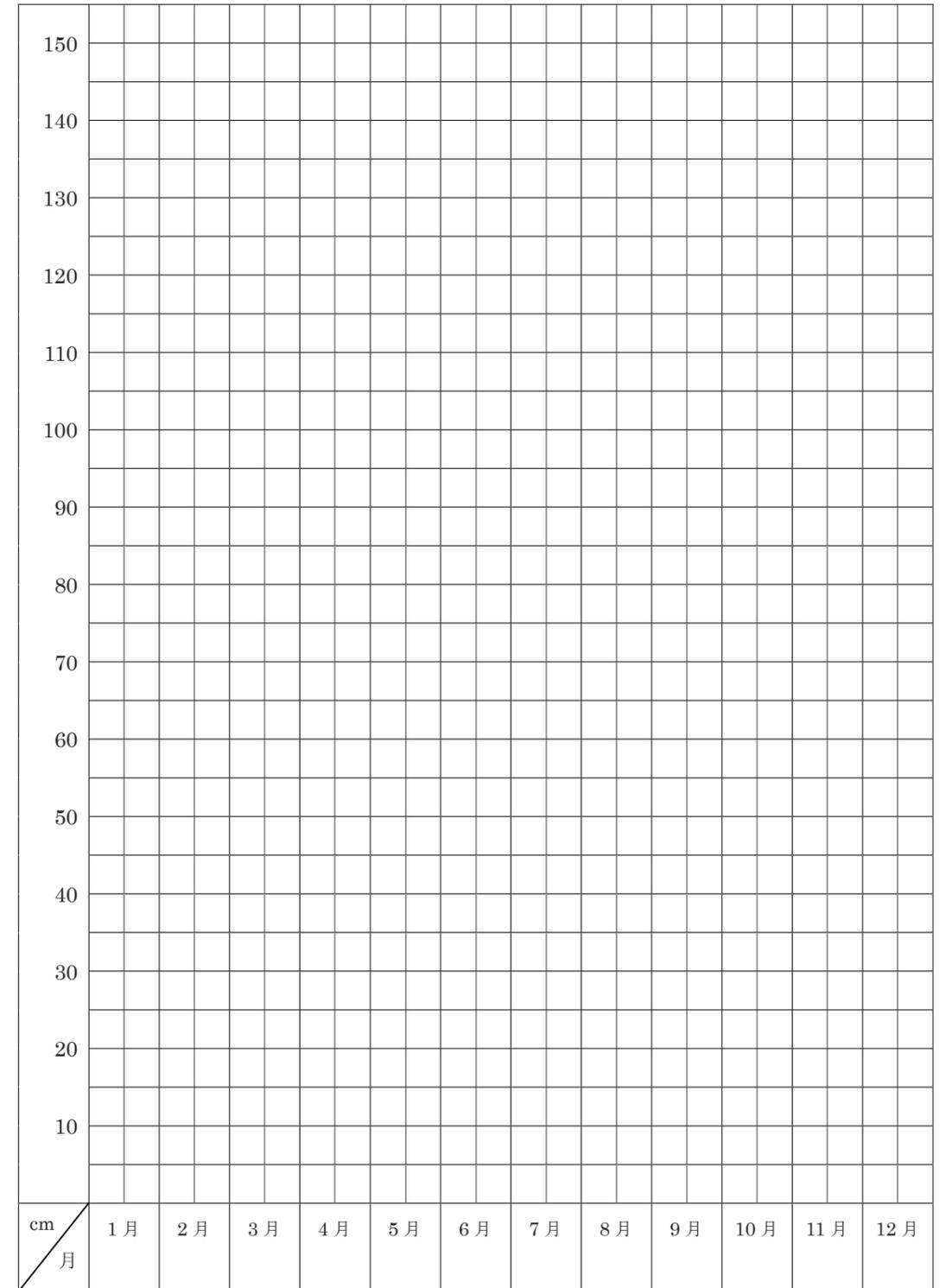
グラフ 图表 しんちよう 身長 身高 (cm) 家人 或 学生



② 体重 (kg) 学校

年齢 年齢	0歳 0岁	1歳 1岁	2歳 2岁	3歳 3岁	4歳 4岁	5歳 5岁
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 图表 体重 (kg) 家人



③ 平熱 正常体温 学校

毎月、体温の平均値（病気の時を除く）を記入してください。

平熱を知るための参考となります。

毎月请填写体温平均值（患病时除外）。

作为用于了解正常体温的参考。

年齢 年齢	0歳 0岁	1歳 1岁	2歳 2岁	3歳 3岁	4歳 4岁	5歳 5岁
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】伝染性疾病和停止上学期间

以下の病気は、うつる病気です。医師の許可が出るまで登校させないでください。
 以下是伝染性疾病。如果孩子感染了以下疾病时，在没有医生的许可下，暂停上学。

病名 疾病名	出席停止期間 停止上学期间
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） 埃博拉出血热、克里米亚 - 刚果出血热、瘟疫、马尔堡病、拉沙热、脊髓灰质炎、白喉、南美出血热、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 退烧后两天内。
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）	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）	耳の下のはれが消えるまで 腮腺、颌下腺、或舌下腺消肿前。
風疹（三日ばしか） 风疹	発疹が消えるまで 发疹消退前。
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで 水痘全结为疮痂为止。
咽頭結膜熱 咽头结膜热	主な症状が消えてから、2日を経過するまで 主要症状消退后两天内。
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 结核、霍乱、杆菌性痢疾、伤寒正、副伤寒、肠出血性大肠杆菌感染、流行性角结膜炎、急性出血性结膜炎 等等	医師が伝染の恐れがないと認めるまで 至医生判断不会再传染为止。

3 健康診断の結果 体检结果 医生

年齢 年齢		歳 岁		歳 岁	
診断日 诊断日		年 月 日		年 月 日	
身長 身高		・ cm		・ cm	
体重 体重		・ kg		・ kg	
内科 内科		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
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 恐怕有异常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
皮膚 皮肤		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
心臓 心脏		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
視力 裸眼 裸眼視力 視力 (矯正) (矫正)	右	みぎ		みぎ	
	左	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。 请在家中采取如右处置。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 请继续接受现在的治疗。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 请继续接受现在的治疗。	
サイン 署名	学校	保護者 家长	学校	保護者 家长	

P21←

おはよう! O ha yo u! 早上好!

		歳 岁		歳 岁	
		年 月 日		年 月 日	
		・ cm		・ cm	
		・ kg		・ kg	
		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()		<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
右		みぎ		みぎ	
左		ひだり		ひだり	
		－ ・ 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。 请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 请继续接受现在的治疗。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 请继续接受现在的治疗。	
		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 请继续接受现在的治疗。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 请继续接受现在的治疗。	
		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 请继续接受现在的治疗。		<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 请继续接受现在的治疗。	
学校		保護者 家长	学校	保護者 家长	

こんにちは。Ko n ni chi wa. 下午好。

年齢	歳 岁	歳 岁	
診断日	年 月 日	年 月 日	
身長	・ cm	・ cm	
体重	・ kg	・ kg	
内科	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
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 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
皮膚	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
心臓	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	
視力	裸眼 裸眼視力 (矯正) (矯正)	右 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。请在家庭中采取如右处置。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。	
サイン	学校 保護者 家长	学校 保護者 家长	

歳 岁	歳 岁	歳 岁
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 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
右	右	右
左	左	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。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。
学校	保護者 家长	学校 保護者 家长

ありがとう! Ari ga to u! 谢谢!

年齢	歳 岁	歳 岁
診断日	年 月 日	年 月 日
身長	・ cm	・ cm
体重	・ kg	・ kg
内科	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
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 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
皮膚	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
心臓	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
視力	裸眼 裸眼視力 (矯正) (矯正)	右 左
尿	たんぱく 蛋白 糖 糖 潜血 潜血	ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+ ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+ ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+
家庭で、次のような処置をとるようお願いします。请在家中采取如右处置。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。
サイン	学校 保護者 家长	学校 保護者 家长

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

歳 岁	歳 岁	歳 岁
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 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()	<input type="checkbox"/> 正常 没问题 <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり 恐怕有异常 ()
右 左	右 左	右 左
ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+
ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+
ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+	ー ・ 士 ・ 1+ ・ 2+ ・ 3+
<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。	<input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。请尽快就诊。 <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。请继续接受现在的治疗。
学校	保護者 家长	学校 保護者 家长

1 見え方の ABCD 視力标准的 ABCD

記号 記号	視力の範囲 視力标准	視力の説明 視力水平的解释
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。 有时黑板上的字看得不太清楚。 很多时意味着近视的前兆，请注意。
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。或许要戴眼镜
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。 坐在教室的最前边也看不太清楚黑板上的字。 需要去眼科医院就诊。

※視力が「B」「C」「D」の人は、一度、眼科医を受診してください。
如果被判断为「B」「C」「D」的话，请去眼科医院就诊。

～目を大切にしよう 保护眼睛～

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。
看书、写字时要坐姿端正，眼与书本或笔记本距离保持30cm以上。

テレビは、2～3m離れて、正面から見ると。
看电视时，要正对电视，与电视距离保持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。
玩电视游戏或用电脑时，一次的时间不要超过1小时为宜。

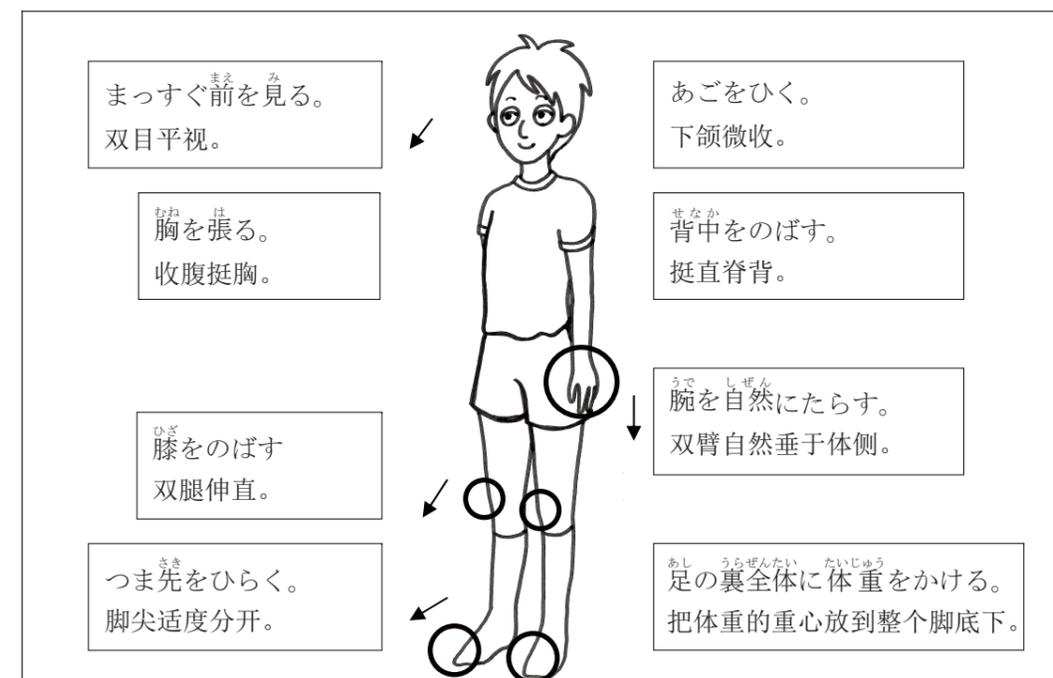
暗いところや直射日光の下で本を読まない。
不要在过暗的地方或直射阳光下看书。

目にゴミが入った時は、手でこすらない。水で洗い流す。
当灰尘、沙子等异物进入眼睛内时，万勿用手擦揉眼睛。应立即清水冲洗。

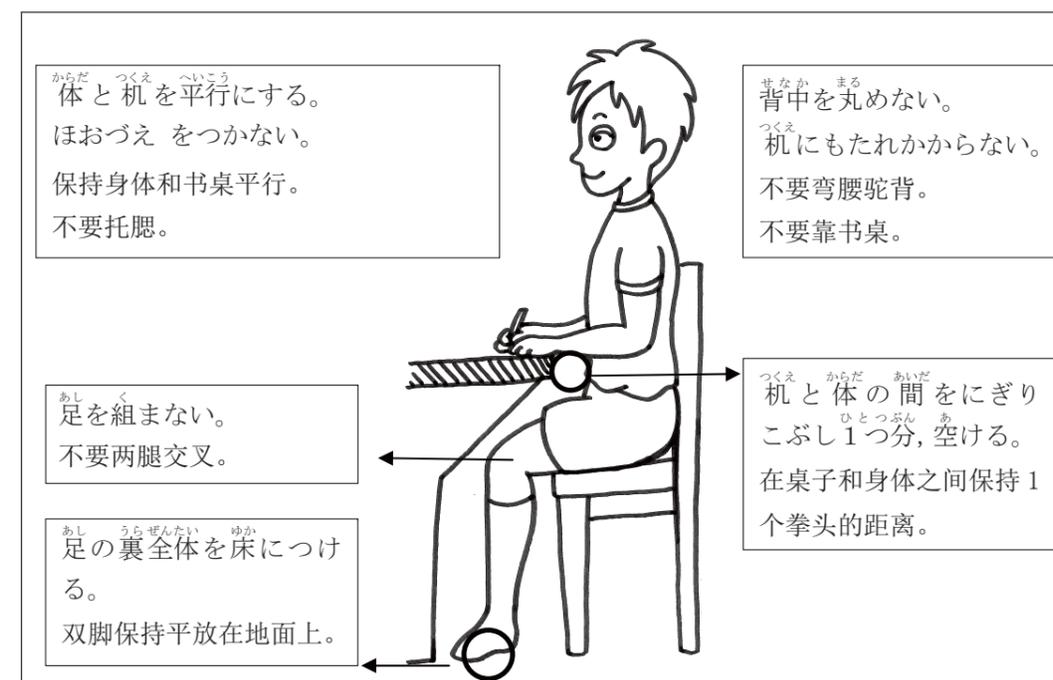
2 正しい姿勢 端正的姿勢

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。
平时要注意端正姿势以免身体歪扭。

<立ったとき 站姿>



<いすに座ったとき 坐姿>



3 けがの手当 受傷時の応急処理方法

けがをしたら、まずは、事務室へ！
受傷的话，首先去办公室。

＜応急措置 应急措施＞

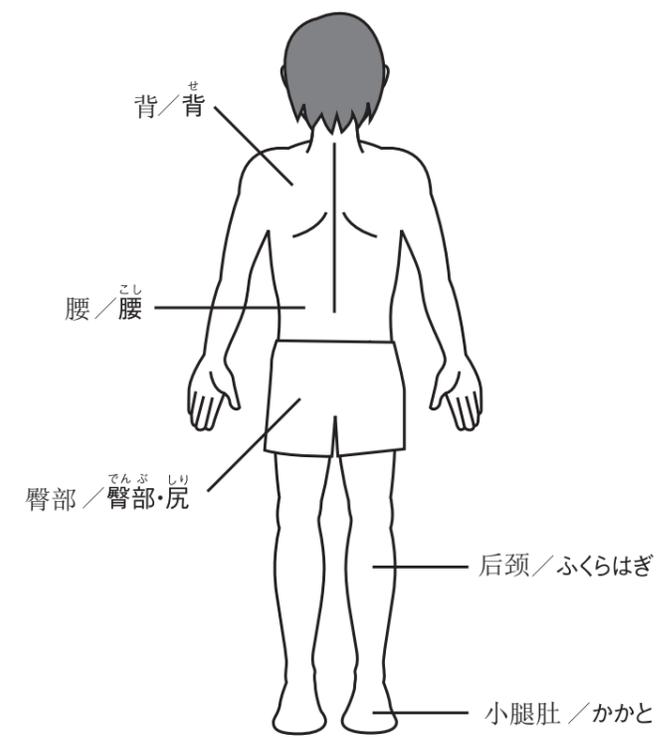
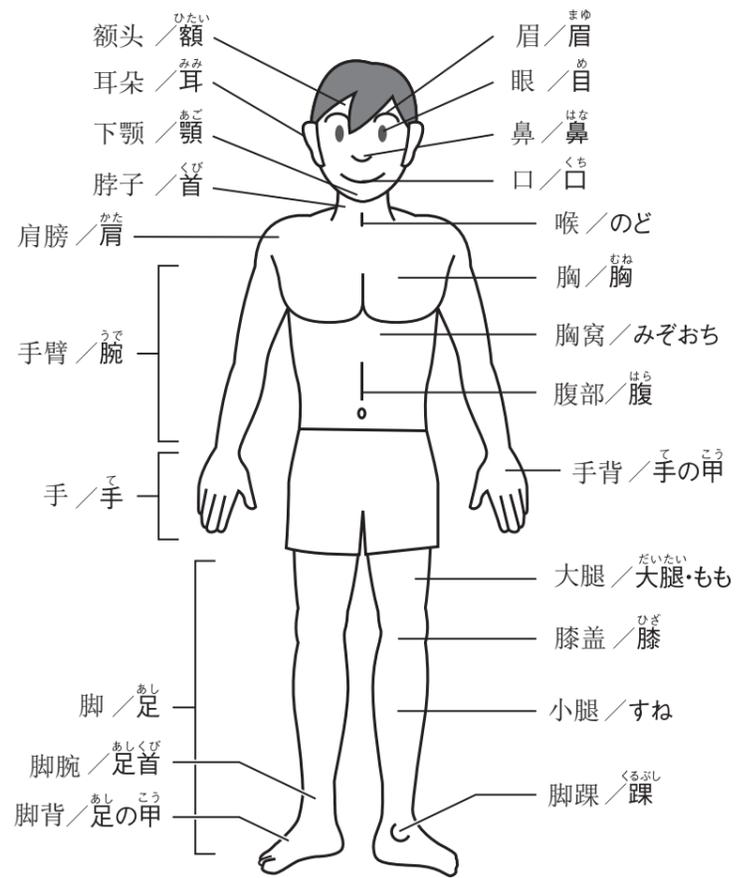
<p>つきゆび 戳伤手指</p> 	<p>ひっぱらない。 不要拉受伤的手指。</p> 	<p>しっかり冷やす。 确保患处完全冷却。</p> 	<p>しっぷをする。 手指部湿敷。</p> 
<p>ねんざ 扭伤</p> 	<p>すぐに氷などで15分～20分、冷やす。 立即用冰袋或冰水冷敷患处，持续15-20分钟。</p> 	<p>ほうたいやサポーターで軽く圧迫する。 用绷带或护腿加压包扎，固定患处。</p> 	<p>患部を心臓より高くする。 把伤部抬高至心脏之上。</p> 
<p>すりきず 擦伤</p> 	<p>血が出ているときは、清潔なガーゼやハンカチを当てて、直接圧迫する。 擦得出血的话，用干净的纱布或手绢直接压住伤口。</p>	<p>傷口を水道水やぬるま湯で、よく洗い流す。 用自来水或温水把伤口好好洗干净。</p> 	<p>傷口をガーゼなどでおおう。 用纱布等覆盖伤口。</p> 

<p>はなぢ 鼻血</p> 	<p>鼻をつまんで、下を向き、安静にする。 用手指夹住两鼻翼，低头，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。 避免抬头，仰脸，以免血液流入喉咙。万一血液流入喉咙的话，千万不要吞入。</p>	<p>冷たいタオルなどで鼻全体を冷やす。 用冷毛巾等冷却整个鼻子。</p>
<p>やけど 烧烫伤</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。 立刻用自来水等流水冷却被烫的部位。衣服・袜子不要强行脱下。直接从衣服上流水冷却。</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分钟之后，用纱布敷盖。如果起了水疱，不要戳破。</p> 	
<p>きりきず 刀伤</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。 用手绢或纱布好好压住伤口。</p>	<p>きずを、心臓より高くあげる。 把伤处抬高至心脏之上。</p> 	

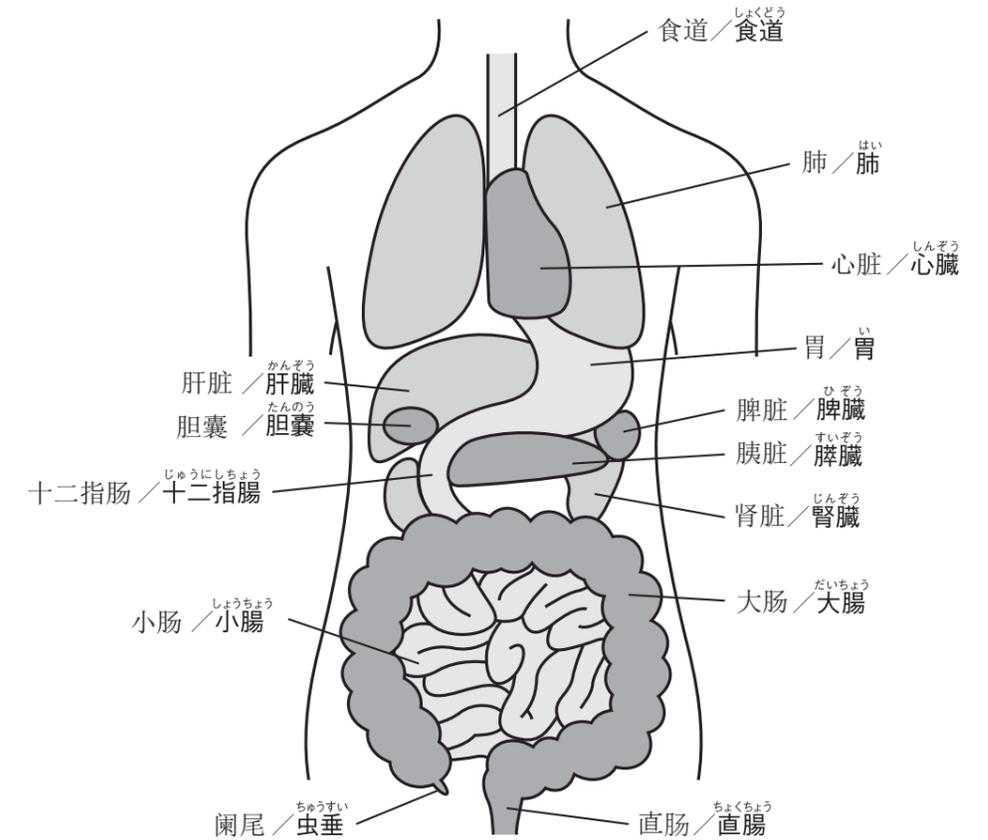
⇒いずれの場合も、症状がひどいときは、病院へ行きましょう。
不管怎样，如果症状严重的话，去医院治疗吧。

4 じんたいず 人体図 人体图

(1) からだ ぶい 身体的部位



(2) ないぞう 内臓



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。
虽然肉眼看不见，但在你的手上有很多细菌。

風邪やインフルエンザの予防の基本は手洗いです！
要预防感冒或流感，首先从洗手开始。

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。

上完厕所后、从外边回来时，吃饭前等，必须用肥皂把手洗干净。

◇正しい手の洗い方 正确洗手方法

<p>1 手を水で濡らし、石けんを泡立てる 把手淋湿，搓肥皂直到搓出泡沫。</p> 	<p>2 手のひらをよくこする 反复搓手心。</p> 	<p>3 手の甲を洗う 搓洗手背。</p> 	<p>4 指のあいだを洗う 搓洗指间。</p> 
<p>5 爪の間に洗う 擦洗指甲缝。</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 用干净的手绢把手擦干净。</p> 

6 うがいの仕方 漱口方法

◇うがいをするタイミング 什么时候该漱口？

・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。
上学时或从外边回来时，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。 把水倒入杯子里。 温水或漱口液也可以。</p> 	<p>2 口に半分くらい水を含む。 在嘴里含水含到一半。</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。 鼓动两腮，使水走遍口中各处后，吐出水。</p> 
<p>4 新しい水を口に入れる。 换水。再把水含在嘴里。</p> 	<p>5 上を向く。「あ〜」などと声を出し、のどをふるわせる。水をはき出す。 仰着脸“啊啊啊...”地出声让喉咙振动几次后，把嘴里的水吐出来。</p> 	<p>6 4〜5を2〜3回繰り返す。 回15秒が目安。 把4、5的步骤反复2、3次。 1次大约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。
如果不会做4〜6的话，只做1〜3也可。

7 歯を大切にしよう 保护好牙齿

(1) 歯の役割 牙齿的作用

- 歯は、食べ物を細かくくだいて、消化を助けます。
牙齿嚼碎食物，帮助消化。
- 歯は、顔の形や発音を整えます。
牙齿左右脸型 and 发音。

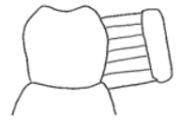
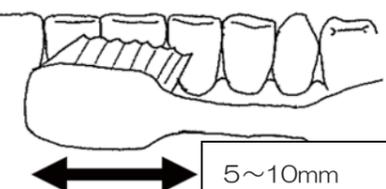
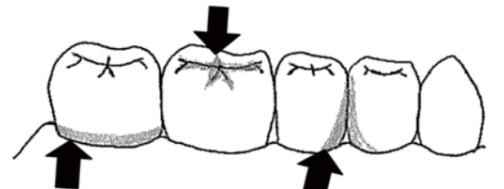
(2) むし歯の発生とその対処法 导致虫牙的原因和对策

- 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。
吃饭后不刷牙，牙齿生洞，导致虫牙。
- 歯は、むし歯になると、自然には治りません。
牙齿一旦被蛀，不能自然复原。
- 早めに歯科医院で治療しましょう。
尽快去牙科接受治疗。

(3) むし歯の予防 虫牙的预防

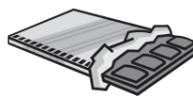
- 甘い物は、ひかえめにしましょう。
尽量少吃甜点。
- 甘い物は、時間を決めて摂りましょう。
请定时吃甜点。
- 食べ物を食べたり、飲み物を飲んだ後は、きれいに歯をみがきましょう。
吃东西后或喝饮料后，请好好刷牙。

(4) 歯の磨き方 刷牙方法

<p>○歯ブラシの毛先をしっかり歯にあてましょう 让牙刷的毛前端充分接触牙齿。</p>	
<p>○小刻みに歯ブラシを動かしましょう 小幅度地移动牙刷。</p>	 <p>5~10mm 刷头5-10毫米</p>
<p>○汚れが残りやすいところは、丁寧に磨きましょう 易残留污物之处要仔细刷。</p>	<p><汚れが残りやすいところ> <容易残留污物之处></p>  <p>奥歯のかみ合わせ 后牙咀嚼面</p> <p>歯と歯ぐきの境目 牙齿和牙床的边界</p> <p>歯と歯の間 牙齿和牙齿之间</p>

(5) むし歯をつくりやすい食べ物

容易导致虫牙的食物

 <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 健康的饮食习惯

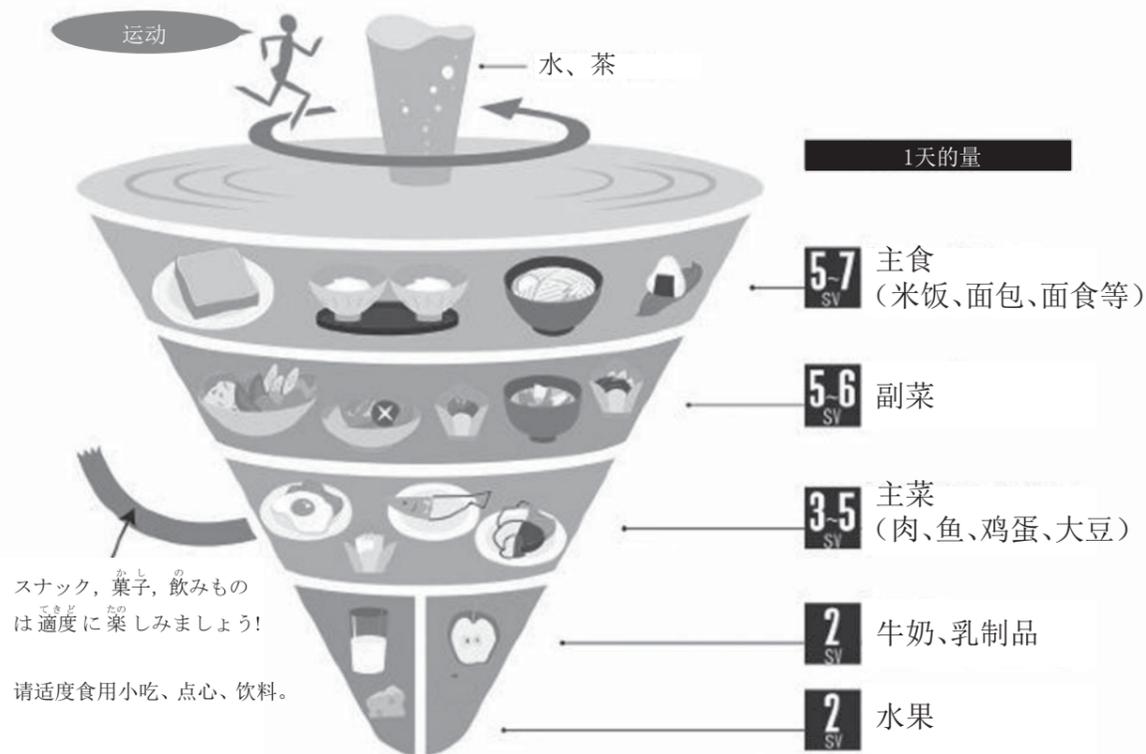
- 1日3食（朝・昼・晩）規則正しく食べましょう。
要一日三餐（早饭、午饭、晚饭），按时用餐。
- 薄味の食事を心がけましょう。
尽量吃清淡食物。
- 毎食、野菜を食べましょう。
尽量每餐都吃蔬菜。
- 食べ過ぎないようにしましょう。
注意不要过食。

おいしい!
Oishi!
好吃!

＜食事バランスガイド 飲食平衡指南＞

Japanese Food Guide Spinning Top

バランスのとれた食事をしていますか？ 是否均衡饮食？



※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”的简称，是表示人均饮食供应量的单位。

厚生労働省・農林水産省決定

9 よい習慣を身につけよう 培养良好习惯

学生

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，最符合的话，请画◎、比较符合的话，请画○、不太符合的话，请画×。

内容	歳 岁						
1 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 外から帰ってきたら必ず手洗い・ うがいをしている。 从外面回来后，一定洗手漱口。							
4 しっかりかんで、ゆっくり食べている。 吃饭时，细嚼慢吞。							
5 食後に必ず歯をみがいている。 吃饭后一定刷牙。							
6 1日30分以上外で遊ぶ、又は運動し ている。 每天在室外玩或运动30分钟以上。							
7 テレビやゲームは時間をきめている。 定时看电视、玩电子游戏。							
8 進んで家の手伝いをしている。 主动帮忙做家务。							
9 家族や友達とよく話をしている。 跟家人和朋友经常聊天。							
10 睡眠を十分にとっている。 睡眠充足。							

10 安全な避難のしかた 安全避難方法

<火事かじのとき 发生火灾ひなん時>

- | | | |
|---|-------|------|
| お | さない | 不要推人 |
| か | けない | 不要乱跑 |
| し | やべらない | 不要说话 |
| も | どらない | 不要返回 |



- ・日頃ひごろから、避難ひなんする道みち順じゆんと避難ひなんする場所ばしょを確かたしかめておく。
在平时，就把避难路和避难场所确认好。

- ・ぬらしたハンカチで鼻はなと口くちを押おさえ、煙けむりを吸すわないように、低いひくい姿勢しせいで避難ひなんする。
为了避免被烟呛着，用浸湿的手巾捂住鼻子和嘴巴，蹲下来避难。

<地震じしんのとき 发生地震ひなん時>

- ・机つくえの下したにかくれる。
躲藏到坚固的桌子下面。
- ・カバンや本ほんで、落ちてくる物もの、倒れてくる物ものから頭あたまをまもる。
请用拎包或书来护住头部，以防震落、震倒的东西。
- ・まどまどの方に頭あたまを向けむけない。(ガラスが割れて落ちてくることある)
不要面向窗户。(会有被震落的玻璃碎片碰上的危险)
- ・外そとにいる時は、ブロック塀べいや建物たてもの、大きな木おおきのそばからはなれる。
在外面时，围墙附近和建筑物下边，大树旁边有危险，请立刻离开。



11 緊急電話きんきゆうでんわのかけかた 紧急电话的拨打方法

◇ 警察署けいさつしよにかける ⇒ 110番 联系警察 拨打 ⇒ 「110」

どろぼうや暴力ぼうりよくの被害あがい、交通事故こうつうじこにあったときは、警察署けいさつしよに電話でんわしてください。
(電話番号でんわばんごうは110番)

「110」は無料で警察署けいさつしよにつながります。公衆電話こうしゆうでんわでは、10円玉もテレホンカードも必要ひつようありません。

「110」に電話でんわして警察署けいさつしよがでたら、あせらず、落ち着おちついて、

(1) 何なにがあったのか (2) いつ (3) どこで

を話はなしてください。

知らせるときに慌あわてないように、普段ふだんから「名前なまえ」「住所じゅうしょ」「家の近くいえちかの目印めじるしとなる建物たてものの名前なまえ」をひらがなやローマ字しで大きく書いて、電話でんわの近くちかに貼はっておくと便利べんりです。

被盜、遭遇暴力或交通事故时，请给警察署打电话。(电话号码 110)

「110」电话免费接通警察署。使用公用电话时，不需要投币也不需要插卡。

拨打「110」接通警察署后，请沉着、冷静地讲清楚：(1)发生的事情 (2) 何时 (3) 何地。

为了报警时避免慌乱，平时用平假字、罗马字写好自已的姓名、地址、附近的醒目建筑物的名称等，贴在自家的电话机旁，会带来方便。

● 携帯電話けいたいでんわから110番・119番ひやくとおぼんに電話でんわするとき

(1) 通報場所つうほうばしょ (住所じゅうしょや目印めじるし)、携帯番号けいたいばんごうを必ずかなら伝えてください。

(2) 場所ばしょや状況じょうきょうを確認かくにんするため、あなたの携帯電話けいたいでんわにかけ直すなおことがあります。通報後つうほうごも電源でんげんを切きらずに、その場ばにとどまってください。

● 用手机拨打「110」(警察署)「119」(消防署)时

(1) 必须告知报警地点(地址或附近的醒目建筑物的名称)以及手机号码。

(2) 为了确认地点和状况，警察署或消防署会打来电话，所以报警后请不要切断电源，请停留在现场。

● 交番こうばんについて

各地域かくちいきには交番こうばんがあり、交番こうばんには警察官けいさつかんがいます。交番こうばんでは、地域ちいきのパトロール、迷子まいごの世話せわ、落とし物ものの処理しりなどをしてしています。また、道みちに迷まよったときは、交番こうばんで道みちを聞きけます。

● 警察岗亭

各地区设有岗亭，有警察值班。岗亭负责地区的巡逻、关照迷路者、遗失物受领等工作。

此外，想问路时，也可以找岗亭警察。

◇ 消防隊や救急車を呼ぶ⇒ 119番 联系消防署或呼叫救护车 ⇒ 拨打119

● 火事かじのとき 发生火灾时

大きな声で近所の人に知らせ、消防署に電話して、消防車をよびましょう。

(電話番号は119。無料でつながります。)

消防署がでたら、落ち着いて

(1) 火事であること (2) どこであったか (住所や目標物) (3) もえているものを伝えてください。

发生火灾时，要大声喊，通知近邻，并给消防署打电话叫消防车。(电话号码119)

拨打119接通消防署后，请沉着、冷静地讲清楚

(1) 发生了火灾 (2) 发生地点 (地址或附近的醒目建筑物的名称)，(3) 燃烧物

● 急病・大けがきゅうびょう おおのとき 急病・重伤时

119をダイヤルして救急車を呼びます。あわてず、次のことを伝えてください。

(1) 救急であること (2) 場所 (3) 自分の名前 (4) 急病かけがか

(5) 患者の数、性別、年齢 (大人、子ども、幼児の区別) (6) 病気や怪我の程度

※軽い病気や怪我のときは、使わないでください。

急病・重伤时，请拨打119呼叫救护车。请沉着、冷静地讲清楚。

(1) 需要急救，(2) 事发地点，(3) 自己的姓名，(4) 是急病还是外伤，

(5) 患者的人数、性别、年龄 (大人、小孩、幼儿等)，(6) 伤病的程度

※症状轻微或轻伤的时，请不要随便呼叫救护车。

● 「茨城県緊急医療情報システム」 「茨城县急救医疗信息系统」

インターネットで、家の近くにある病院、休日に診療してくれる病院、外国語が話せる医者いしやのいる病院などを探さがすことができます。

可以网上查询就近的医院、节假日应诊的医院、有懂外语医生的医院等。

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

• <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/> (携帯用・日本語のみ 手机网，仅限日文)

12 相談そうだんなど 外语咨询等信息

(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

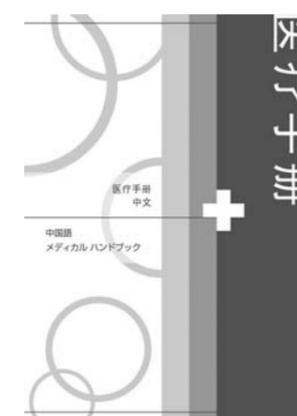
(公財) 茨城县国际交流协会 外国人咨询中心

根据以下时间表，可通过电话进行咨询。

时间/星期一～星期五 8:30～17:00 (12:00～13:00和节假日休息)

电话号码/029-244-3811

月曜日 星期一	火曜日 星期二	水曜日 星期三	木曜日 星期四	金曜日 星期五
8:30～17:00 英語・日本語 英語、日语				
8:30～12:00 ポルトガル語 葡萄牙语	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 汉语	韓国語 西班牙语	汉语 泰国語	葡萄牙语 他加禄语	13:30～17:00 インドネシア語 印尼語

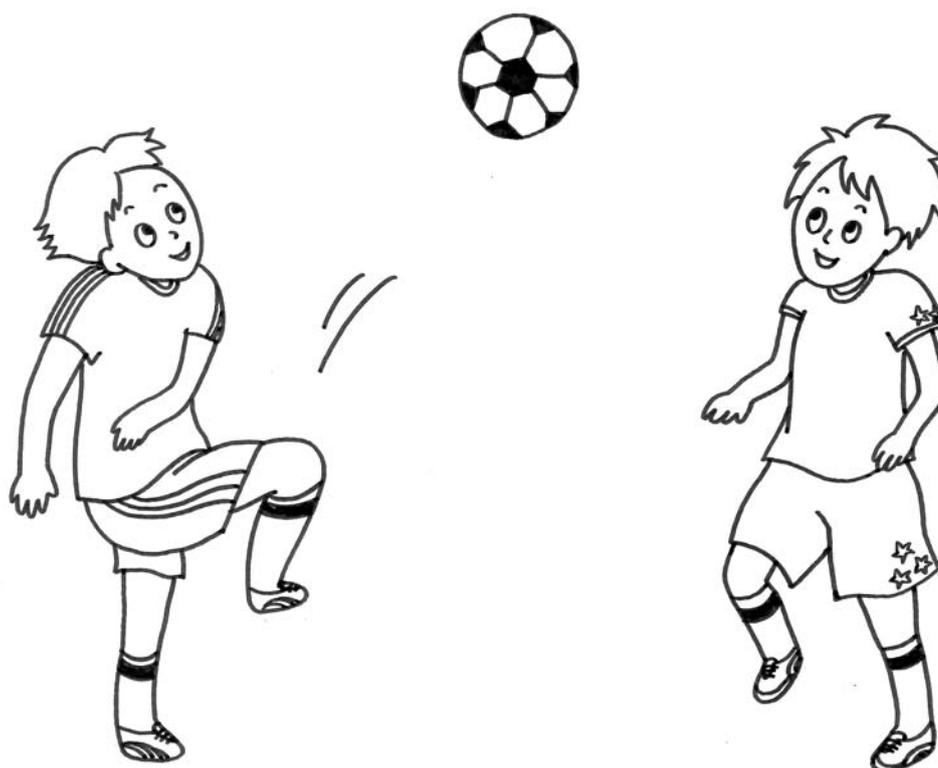


メディカルハンドブックは、
<http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html>
からダウンロードできます。

医疗手册可以下载于
<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
把相关资料贴在这儿

のりしろ
抹糰糊的部分



編集・発行：へんしゅう はっこう (公財) いばらきけんこくさいこうりゅうきょうかい 茨城県国際交流協会

URL：<http://www.ia-ibaraki.or.jp/>

いばらきけんこくさいか 茨城県国際課

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

協力：きょうりょく いばらきけんほけんよぼうか 茨城県保健予防課

発行日：はっこうび 2014年

编辑・发行：へんじゅう はっこう (公財) 茨城县国际交流协会

URL：<http://www.ia-ibaraki.or.jp/>

茨城县国际科

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

协助：きょうりょく 茨城县保健预防科

发行日：はっこうび 2014年