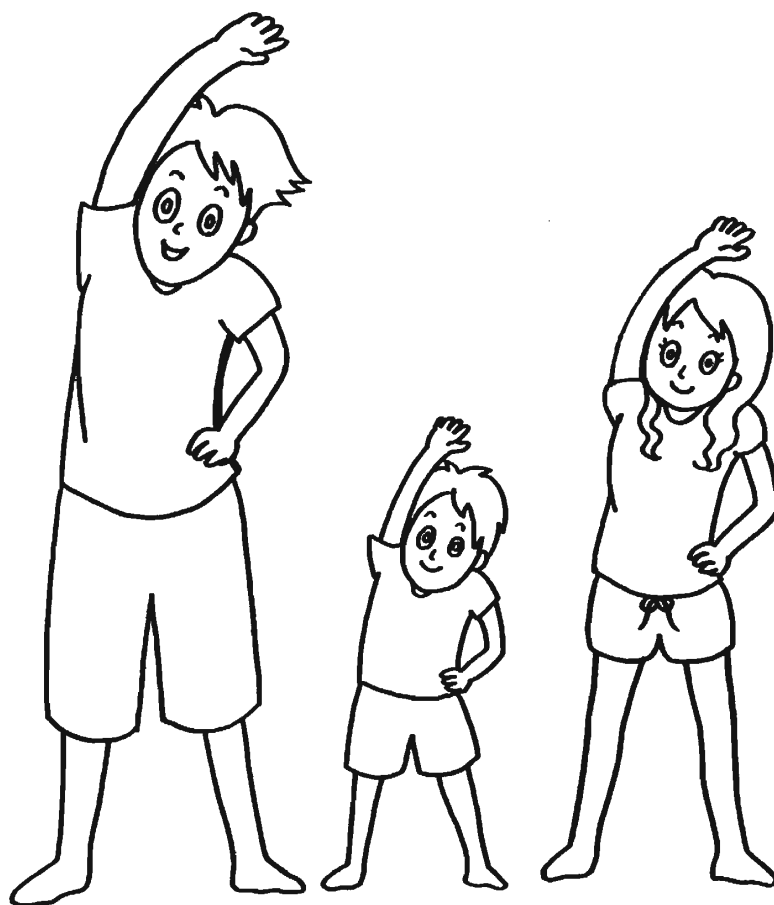


けん こう て ちょう
健康手帳
Livreto de saúde



しめい
氏名
Nome



公益財団法人 茨城県国際交流協会

はじめに Introdução

児童・生徒のみなさんへ Aos alunos

○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。

Os hábitos corretos que se aprendem na infância, servirão para a saúde no futuro.

○この手帳で、自分の健康についてよく知りましょう。

Através deste livreto, vamos saber mais sobre a nossa saúde.

○自分の健康は、自分で育てましょう。

Nós mesmos devemos forjar a nossa saúde.

保護者のみなさんへ Aos pais ou Srs.Responsáveis

○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。

Neste livreto, foi registrado os resultados dos exames. Quando seu filho(a) o leve de volta para casa, revise-o para verificar o estado de saúde do seu filho(a).

○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。

Por favor, veja rapidamente com o seu médico em caso de doença, de sofrer algum ferimento ou apresentar alguma anomalia no corpo.

～手帳の記入の仕方 Como escrever no livreto ～

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。

Use os símbolos indicados como guia para saber quem preencheu os dados.

P = Pais 親 (保護者) **A** = Alunos 児童・生徒

E = Escola (Professor) 学校 (教師) **M** = Médico 医者

もくじ Índice

| | |
|--|----------|
| 1 (1) 基本情報 Dados fundamentais | 3 |
| (2) 既往症(今までにかかったことのある病気) Histórico patológico | 3 |
| (3) 現在治療をうけている病気 Doença que está sendo tratada atual | 4 |
| (4) 体質とかかりやすい病気 Condições de saúde | 5 |
| (5) 予防接種歴 Registro de vacinação Preventiva | 6 |
| 2 発育の記録 Registro de crescimento | 7 |
| ・ うまれたとき Nascimento | |
| ・ 身長 Altura | |
| ・ 体重 Peso | |
| ・ 平熱 Temperatura normal do corpo | |
| ・ 【参考】感染症と出席停止期間 | |
| 【Referência】Doenças contagiosas e o Período de suspensão da escola | |
| 3 健康診断の結果 Resultado do exame médico | 13 |
| ○ 学校と家庭の連絡 Contato da escola com a família | 19 |

～ 参考 Referência ～

| | |
|---|----------|
| 1 見え方の ABCD ABCD de como enxergar | 21 |
| 2 正しい姿勢 Postura correta | 22 |
| 3 けがの手当 Tratamento de lesão | 23 |
| 4 体の部位の名前 Nome das partes do corpo humano | 25 |
| 5 手の洗い方 Como lavar bem mãos | 27 |
| 6 うがいの仕方 Como gargarejar | 28 |
| 7 歯を大切にしよう Cuidar dos dentes | 29 |
| 8 健康的な食生活 Uma dieta saudável | 31 |
| 9 よい習慣を身につけよう Faça o bom hábito saudável | 32 |
| 10 安全な避難のしかた Como refugiar seguro | 33 |
| 11 緊急電話のかけかた Como telefonar nas situações de emergência | 34 |
| 12 相談など Consultas | 36 |

1 (1) 基本情報 Dados fundamentais

| | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------|
| 名前 Nome | よみがな | | |
| 生年月日 Data de nascimento | 年 月 日 生まれ Nascido em (ano/mes/dia) | | |
| 性別 Sexo | 男 ・ 女 M ・ F | 血液型 Tipo sanguíneo | A ・ B ・ O ・ AB |
| 自宅住所 Endereço de residência | | | |
| 電話番号 Número de telefone | | | |

(2) 既往症 (今までにかかったことのある病気) Histórico patológico

| | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 麻疹 (はしか) Sarampo | <input type="checkbox"/> 風疹 (三日はしか) Rubéola | <input type="checkbox"/> 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ) Caxumba | <input type="checkbox"/> 水痘 (水ぼうそう) Catapora |
| <input type="checkbox"/> 百日ぜき Coqueluche | <input type="checkbox"/> 流行性角結膜炎 Conjuntivite viral bacteriana | <input type="checkbox"/> 結核 Tuberculose | <input type="checkbox"/> 肺炎 Pneumonia |
| <input type="checkbox"/> ぜん息 Asma | <input type="checkbox"/> 扁桃炎 Amigdalite | <input type="checkbox"/> リウマチ熱 Febre reumática | <input type="checkbox"/> 川崎病 Doença de Kawasaki |
| <input type="checkbox"/> 腎臓病 Doença renal | <input type="checkbox"/> ヘルニア Hérnia | <input type="checkbox"/> 中耳炎 Timpanite (otite média) | <input type="checkbox"/> 虫垂炎 Apendicite |
| <input type="checkbox"/> 髄膜炎 Meningite | <input type="checkbox"/> アトピー性皮膚炎 Dermatite atópica | | |
| その他 Outras doenças | | | |

(3) 現在治療を受けている病気 Doença que está sendo tratada atual

| 病名 Nome da doença | かかったとき Idade na qual adoeceu | 通院先 Hospital de Internamento |
|--|---------------------------------|--|
| 心臓病 Doença cardíaca (Nome da doença 病名:) | 歳 anos | 病院名 Nome do hospital ----- 電話 Número de telefone |
| 腎臓病 Doença renal | 歳 anos | 病院名 Nome do hospital ----- 電話 Número de telefone |
| ぜんそく Asma | 歳 anos | 病院名 Nome do hospital ----- 電話 Número de telefone |
| ひきつけ (けいれん) Convulsões | 歳 anos | 病院名 Nome do hospital ----- 電話 Número de telefone |
| その他 Outras doenças (Nome da doença 病名:) | 歳 anos | 病院名 Nome do hospital ----- 電話 Número de telefone |

| | | |
|--|----------|---------|
| アレルギー体質ですか? Sofre de alergia? | はい Sim ↓ | いいえ Não |
| どんなアレルギーですか? Quem respondeu em "Sim", que tipo de alergia apresenta o seu filho? | | |
| 該当する項目に○を付けてください。 Marcar um círculo no item. | | |
| <input type="checkbox"/> アレルギー性鼻炎 Rinite alérgica <input type="checkbox"/> アレルギー性結膜炎 Conjuntivite alérgica <input type="checkbox"/> アトピー性皮膚炎 Dermatite atópica | | |
| <input type="checkbox"/> その他のアレルギー Outros tipos de alergias () | | |
| <input type="checkbox"/> 食物アレルギー (食品名:) Alergia alimentar (De que tipo de alimento?) | | |

(4) 体質とかかりやすい病気 Condições de saúde **P** ou **A**

あてはまる項目に○をしてください。 Marcar um círculo no ítem.

| 項目 Ítem | 年齢 Idade | | | | | | | | | |
|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 腹痛をおこしやすい Tem dor de barriga frequente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 熱を出しやすい Tem febre com frequência. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 扁桃腺がはれやすい Tem facilidade em inflamar as amígdalas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 湿疹やじんましんが出やすい Tem eczema e urticária com frequência. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| たちくらみをおこしやすい Tem tonturas frequentemente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 息切れがしやすい Fica com falta de ar facilmente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 頭が痛いときが多い Tem dor de cabeça frequente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 乗りものに酔いやすい Sente enjôo ao andar em veículo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 鼻血が出やすい Sai sangue do nariz facilmente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 耳の聞こえが悪い Não ouve bem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

(5) 予防接種歴 Registro de vacinação Preventiva **P**

| 種類 Tipo | | | |
|--|---|-------------------------------------|--|
| ヒブ (インフルエンザ菌b型) Hib(Haemophilus influenza e tipo b) | <input type="checkbox"/> 1回 1 vez | <input type="checkbox"/> 3回 3 vezes | |
| | <input type="checkbox"/> 2回 2 vezes | <input type="checkbox"/> 4回 4 vezes | |
| 小児用肺炎球菌 Pneumocócica Infantil | <input type="checkbox"/> 1回 1 vez | <input type="checkbox"/> 3回 3 vezes | |
| | <input type="checkbox"/> 2回 2 vezes | <input type="checkbox"/> 4回 4 vezes | |
| <input type="checkbox"/> BCG | | | |
| 四種混合 (DTP-IPV) (ジフテリア・百日ぜき・破傷風・ポリオ) Tetraivalentes-conjuntos (Difteria, Coqueluche, Tétano e Poliomielite) | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 1 vez <input type="checkbox"/> 2回 2 vezes <input type="checkbox"/> 3回 3 vezes <input type="checkbox"/> 4回 4 vezes | | | |
| 三種混合 (ジフテリア・百日ぜき・破傷風) MR Vacina conjunta de Sarampo e Rubéola | | | |
| <input type="checkbox"/> 1回 1 vez <input type="checkbox"/> 2回 2 vezes <input type="checkbox"/> 3回 3 vezes <input type="checkbox"/> 4回 4 vezes | | | |
| ポリオ(小児まひ) Poliomielite | | | |
| ・生ポリオワクチン <input type="checkbox"/> 1回 1 vez <input type="checkbox"/> 2回 2 vezes | | | |
| ・不活化ポリオワクチン <input type="checkbox"/> 1回 1 vez <input type="checkbox"/> 2回 2 vezes <input type="checkbox"/> 3回 3 vezes <input type="checkbox"/> 4回 4 vezes | | | |
| 麻疹 (はしか) 風疹 (三日はしか) Vacina de sarampo e Vacina de rubéola | | | |
| <input type="checkbox"/> 1期 1º período <input type="checkbox"/> 2期 2º período | | | |
| 日本脳炎 Encefalite Japonesa | <input type="checkbox"/> 1期 初回1回目 1º período Inicial 1ª vez | | |
| | <input type="checkbox"/> 1期 初回2回目 1º período Inicial 2ª vez | | |
| | <input type="checkbox"/> 1期 追加 1º período Reforço | | |
| | <input type="checkbox"/> 2期 2º período | | |
| 子宮頸がん Câncer do colo do útero | | | |
| <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 1 vez <input type="checkbox"/> 2回 2 vezes <input type="checkbox"/> 3回 3 vezes | | |
| <input type="checkbox"/> その他 Outras | | | |

※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。

A vacinação periódica é realizada no seu município. Verifique o aviso que a prefeitura lhe envia. Sobre o lugar da vacinação e o período de vacinação, consulte o Centro de Saúde do município onde vive.

2 発育の記録 Registro de crescimento **P**

(1) うまれたとき Nascimento

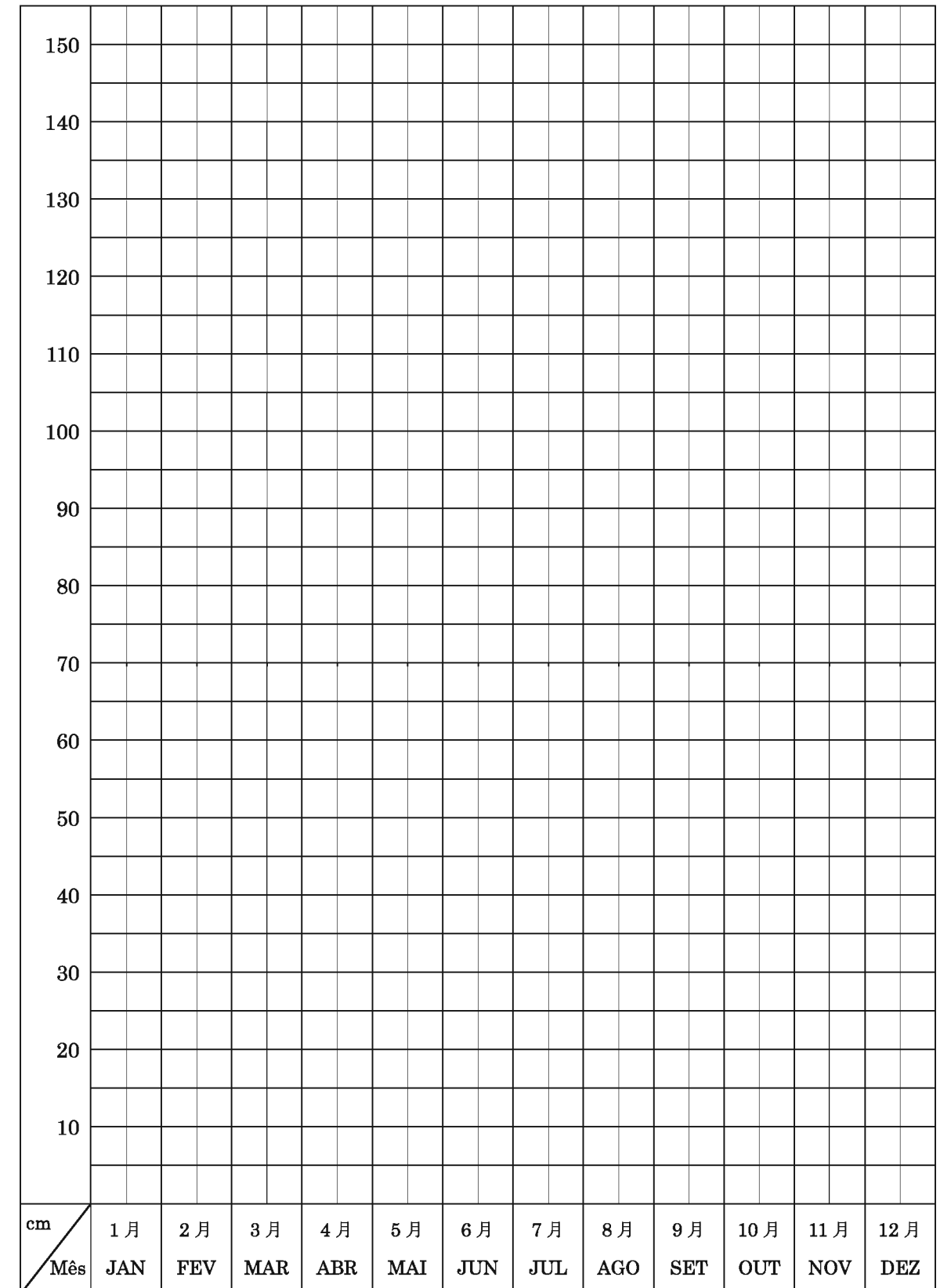
| | |
|--|-----------------------------------|
| 身長 <small>しんちよう</small> Altura cm | 体重 <small>たいじゆう</small> Peso g |
| 備考 <small>びこう</small> Observações (例) 未熟児だった。 ex. Era um bebê prematuro. | |

(2) 乳児期 (0歳~5歳) Vida de bebê (0 ano a 5 anos)

① 身長 しんちよう Altura(cm) **E**

| 年齢 <small>ねんれい</small> Idade | 0歳 <small>0さい</small> 0 ano | 1歳 <small>1さい</small> 1 ano | 2歳 <small>2さい</small> 2 anos | 3歳 <small>3さい</small> 3 anos | 4歳 <small>4さい</small> 4 anos | 5歳 <small>5さい</small> 5 anos |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1月 <small>がつ</small> Janeiro | . | . | . | . | . | . |
| 2月 <small>がつ</small> Fevereiro | . | . | . | . | . | . |
| 3月 <small>がつ</small> Março | . | . | . | . | . | . |
| 4月 <small>がつ</small> Abril | . | . | . | . | . | . |
| 5月 <small>がつ</small> Maio | . | . | . | . | . | . |
| 6月 <small>がつ</small> Junho | . | . | . | . | . | . |
| 7月 <small>がつ</small> Julho | . | . | . | . | . | . |
| 8月 <small>がつ</small> Agosto | . | . | . | . | . | . |
| 9月 <small>がつ</small> Setembro | . | . | . | . | . | . |
| 10月 <small>がつ</small> Outubro | . | . | . | . | . | . |
| 11月 <small>がつ</small> Novembro | . | . | . | . | . | . |
| 12月 <small>がつ</small> Dezembro | . | . | . | . | . | . |

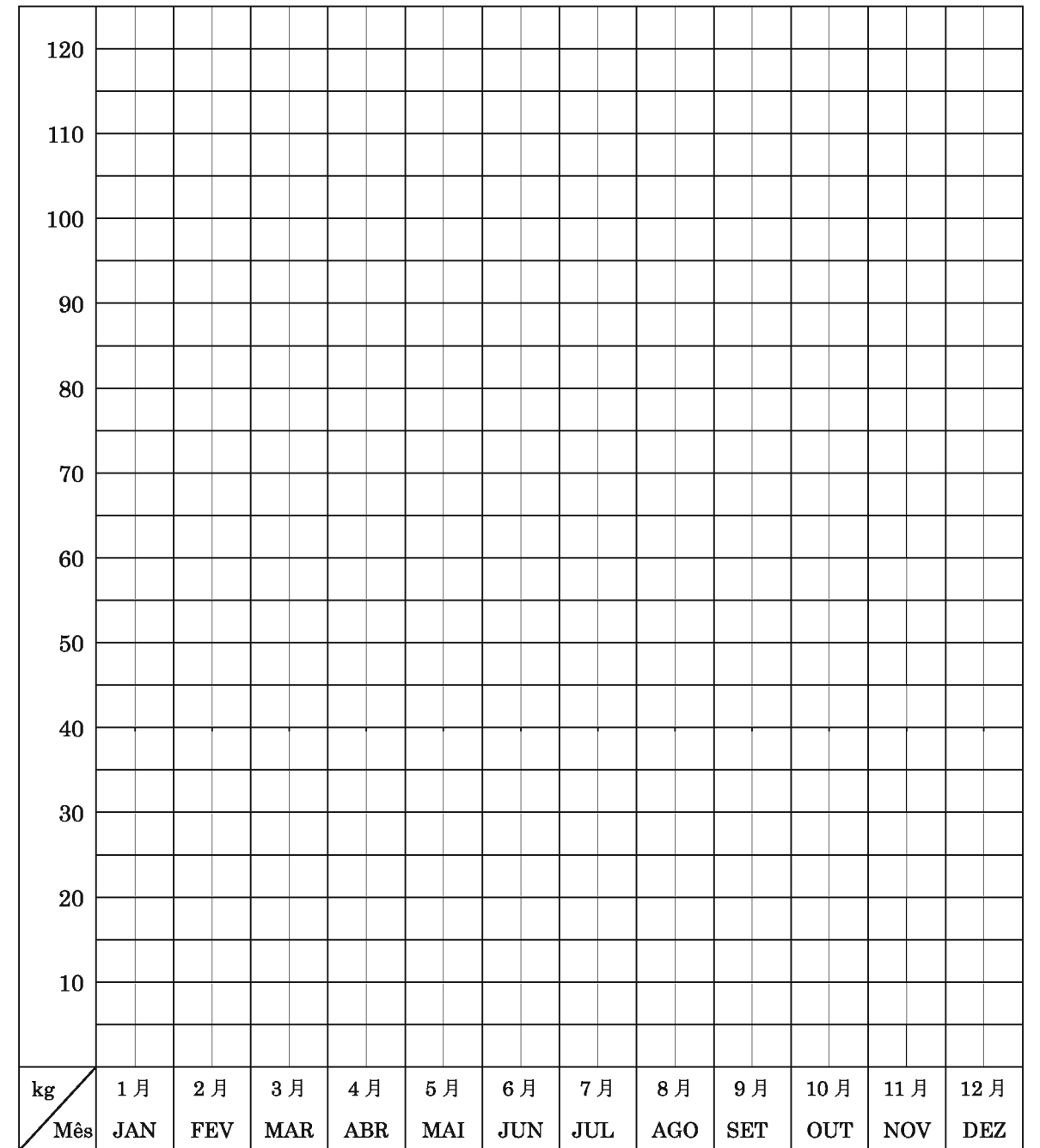
グラフ Gráfico 身長 しんちよう Altura(cm) **P**



② 体重 たいじゅう Peso (kg) **E**

| 年齢 Idade | 0歳 0 ano | 1歳 1 ano | 2歳 2 anos | 3歳 3 anos | 4歳 4 anos | 5歳 5 anos |
|-----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1月 Janeiro | | | | | | |
| 2月 Fevereiro | | | | | | |
| 3月 Março | | | | | | |
| 4月 Abril | | | | | | |
| 5月 Maio | | | | | | |
| 6月 Junho | | | | | | |
| 7月 Julho | | | | | | |
| 8月 Agosto | | | | | | |
| 9月 Setembro | | | | | | |
| 10月 Outubro | | | | | | |
| 11月 Novembro | | | | | | |
| 12月 Dezembro | | | | | | |

グラフ たいじゅう Gráfico 体重 たいじゅう Peso (kg) **P**



③ 平熱 Temperatura normal do corpo

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。

Anote a temperatura média corporal todos os meses (exceto no caso de doença).
Serve de referência para saber a temperatura normal do corpo.

| 年齢 Idade | 0歳 0 ano | 1歳 1 ano | 2歳 2 anos | 3歳 3 anos | 4歳 4 anos | 5歳 5 anos |
|-----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1月 Janeiro | . | . | . | . | . | . |
| 2月 Fevereiro | . | . | . | . | . | . |
| 3月 Março | . | . | . | . | . | . |
| 4月 Abril | . | . | . | . | . | . |
| 5月 Maio | . | . | . | . | . | . |
| 6月 Junho | . | . | . | . | . | . |
| 7月 Julho | . | . | . | . | . | . |
| 8月 Agosto | . | . | . | . | . | . |
| 9月 Setembro | . | . | . | . | . | . |
| 10月 Outubro | . | . | . | . | . | . |
| 11月 Novembro | . | . | . | . | . | . |
| 12月 Dezembro | . | . | . | . | . | . |

【参考】感染症と出席停止期間

【Referência】 Doenças contagiosas e o Período de suspensão da escola

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。

As doenças mencionadas a seguir são contagiosas. Não permita que seu filho(a) frequente a escola sem a autorização do médico.

| 病名 Nome da doença | 出席停止期間 Período de suspensão da escola |
|--|--|
| 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） Febre hemorrágica Ebola, Febre hemorrágica da Crimeia-Congo, Plague, Doença de Marburg, Febre de Lassa, Poliomielite, Difteria, Febre hemorrágica da América do Sul, Variola, Síndrome respiratória aguda grave (Limitado uma doença viral causada pelo Sars-coronavírus.) | 治るまで Até se curar |
| インフルエンザ Influenza | 熱がさがったあと2日を経過するまで Depois que a febre baixar, deve passar 2 dias. |
| 百日ぜき Coqueluche | 特有の咳が出なくなるまで Até ter desaparecido a tosse característica. |
| 麻疹（はしか） Sarampo | 熱が下がったあと、3日を経過するまで Depois que a febre baixar, deve passar 3 dias. |
| 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） Caxumba | 耳の下のはれが消えるまで Até que o inchaço debaixo da orelha tenha desaparecido. |
| 風疹（三日ばしか） Rubéola | 発疹が消えるまで Até que as erupções cutâneas tenham desaparecido |
| 水痘（水ぼうそう） Catapora | すべての発疹がかさぶたになるまで Até que todas as erupções cutâneas estejam cobertas com uma crosta |
| 咽頭結膜熱 Febre faringe conjuntival | 主な症状が消えてから、2日を経過するまで 2 dias a partir de quando se acabam os sintomas principais |
| 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 Tuberculose, Cólera, Shigellosis, A febre tifóide, Paratifóide, Escherichia colienterohemorrágica infecção, Ceratoconjuntivite epidêmica, Conjuntivite hemorrágica aguda etc. | 医師が伝染の恐れがないと認めるまで Até que o médico decida que não há perigo de transmissão |

3 健康診断の結果 Resultado do exame médico **M**

おはよう! O ha yo u! Bom dia!

| | | |
|---|---|---|
| 年齢 Idade | Idade anos 歳 | Idade anos 歳 |
| 診断日 Diagnosticada | Data implementada | Data implementada |
| 身長 Altura | cm | cm |
| 体重 Peso | kg | kg |
| 内科 Medicina geral interna | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 脊柱・胸郭 Coluna · torácica | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 皮膚 Dermatose | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 心臓 Coração | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 視力 Visão | 裸眼 sem óculos (矯正com óculos) | 右 direita 左 esquerda |
| 尿 Urina | たんぱく proteína | - · ± · 1+ · 2+ · 3+ |
| | 糖 glicosúria | - · ± · 1+ · 2+ · 3+ |
| | 潜血 sangue na urina | - · ± · 1+ · 2+ · 3+ |
| 家庭で、次のような処置をとるようお願いします。 Aos Srs.Responsáveis,solicita mos prosseguir conforme as medidas que seguem: | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. |
| サイン Assinatura | 学校 Escola 保護者 Pais | 学校 Escola 保護者 Pais |

P21←

| | | |
|---|---|---|
| Idade anos 歳 | Idade anos 歳 | Idade anos 歳 |
| Data implementada | Data implementada | Data implementada |
| cm | cm | cm |
| kg | kg | kg |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 右 direita | 右 direita | 右 direita |
| 左 esquerda | 左 esquerda | 左 esquerda |
| - · ± · 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。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. |
| 学校 Escola 保護者 Pais | 学校 Escola 保護者 Pais | 学校 Escola 保護者 Pais |

こんにちは。Ko n ni chi wa. Boa tarde!

| | | | |
|------------------------------|---|--|--|
| 年齢 Idade | Idade anos 歳 | Idade anos 歳 | |
| 診断日 Diagnosticada | Data implementada . | Data implementada . | |
| 身長 Altura | . cm | . cm | |
| 体重 Peso | . kg | . kg | |
| 内科 Medicina geral interna | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | |
| 脊柱・胸郭 Coluna · torácica | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | |
| 皮膚 Dermatose | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | |
| 心臓 Coração | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | |
| 視力 Visão | 裸眼 sem óculos (矯正 com óculos) | 右 direita | 右 direita |
| | | 左 esquerda | 左 esquerda |
| 尿 Urina | たんぱく proteína | - . ± . 1+ . 2+ . 3+ | - . ± . 1+ . 2+ . 3+ |
| | 糖 glicosúria | - . ± . 1+ . 2+ . 3+ | - . ± . 1+ . 2+ . 3+ |
| | 潜血 sangue na urina | - . ± . 1+ . 2+ . 3+ | - . ± . 1+ . 2+ . 3+ |
| | | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. |
| サイン Assinatura | 学校 Escola 保護者 Pais | 学校 Escola 保護者 Pais | |

げんき? Ge n ki? Tudo bem?

| | | |
|--|--|--|
| Idade anos 歳 | Idade anos 歳 | Idade anos 歳 |
| Data implementada . | Data implementada . | Data implementada . |
| . cm | . cm | . cm |
| . kg | . kg | . kg |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 右 direita | 右 direita | 右 direita |
| 左 esquerda | 左 esquerda | 左 esquerda |
| - . ± . 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。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. |
| 学校 Escola 保護者 Pais | 学校 Escola 保護者 Pais | 学校 Escola 保護者 Pais |

ありがとう! A ri ga to u! Obrigado(a)!

| | | |
|---|---|---|
| 年齢 Idade | Idade anos 歳 | Idade anos 歳 |
| 診断日 Diagnosticada | Data implementada . | Data implementada . |
| 身長 Altura | . cm | . cm |
| 体重 Peso | . kg | . kg |
| 内科 Medicina geral interna | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 脊柱・胸郭 Coluna · torácica | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 皮膚 Dermatose | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 心臓 Coração | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 視力 Visão | 裸眼 sem óculos (矯正com óculos) 右 direita 左 esquerda | 右 direita 左 esquerda |
| 尿 Urina | たんぱく proteína | - . ± . 1+ . 2+ . 3+ |
| | 糖 glicosúria | - . ± . 1+ . 2+ . 3+ |
| | 潜血 sangue na urina | - . ± . 1+ . 2+ . 3+ |
| 家庭で、次のような処置をとるようお願いします。 Aos Srs.Responsáveis,solicita mos prosseguir conforme as medidas que seguem: | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. |
| サイン Assinatura | 学校 Escola 保護者 Pais | 学校 Escola 保護者 Pais |

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

| | | |
|---|---|---|
| Idade anos 歳 | Idade anos 歳 | Idade anos 歳 |
| Data implementada . | Data implementada . | Data implementada . |
| . cm | . cm | . cm |
| . kg | . kg | . kg |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () | <input type="checkbox"/> 正常 Normal <input type="checkbox"/> 異常の疑いあり Suspeita de anormalidade () |
| 右 direita | 右 direita | 右 direita |
| 左 esquerda | 左 esquerda | 左 esquerda |
| - . ± . 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。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. | <input type="checkbox"/> 医師の診断を受けて下さい。 Favor consulte o médico. <input type="checkbox"/> 現在の治療を継続して下さい。 Continue o tratamento das doenças que a criança tem. |
| 学校 Escola 保護者 Pais | 学校 Escola 保護者 Pais | 学校 Escola 保護者 Pais |

1 見え方のABCD ABCD de como enxergar

| 記号 Símbolo | 視力の範囲 Alcance da visão | 視力の説明 Explicação e como saber interpretar os resultados |
|---------------|----------------------------|--|
| A | 1.0 以上 Mais de 1,0 | よく見えています。 Visão boa. |
| B | 0.9～0.7 Entre 0,9 e 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。 Pode ser que tenha dificuldades para ver as letras da lousa. Há muitos casos nos quais pode ser o início de miopia. |
| C | 0.6～0.3 Entre 0,6 e 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。 Dificuldade para ver as letras da lousa. Pode ser que tenha necessidade de usar óculos. |
| D | 0.2 以下 Abaixo de 0,2 | 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。 A pesar de estar sentado(a) na primeira fila, não consegue ver as letras da lousa. Necessidade da consulta ao oftalmologista. |

※視力が「B」「C」「D」の人は、一度、眼科医を受診してください。

Os alunos que se enquadram no 「B」「C」「D」, deverão consultar um oftalmologista.

～目を大切にしよう Vamos cuidar dos olhos～

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。

Sentar-se com uma postura correta na carteira, com uma distância de mais de 30cm dos livros e cadernos.

テレビは、2～3m離れて、正面から見る。

Ver a televisão de frente e com uma distância entre 2 a 3m.

テレビゲームやパソコンは1時間以上続けてしない。

Não utilizar jogos de vídeo nem o computador por mais de uma hora.

暗いところや直射日光の下で本を読まない。

Não ler em lugares escuros ou com luz direta do sol.

目にゴミが入った時は、手でこすらない。水で洗い流す。

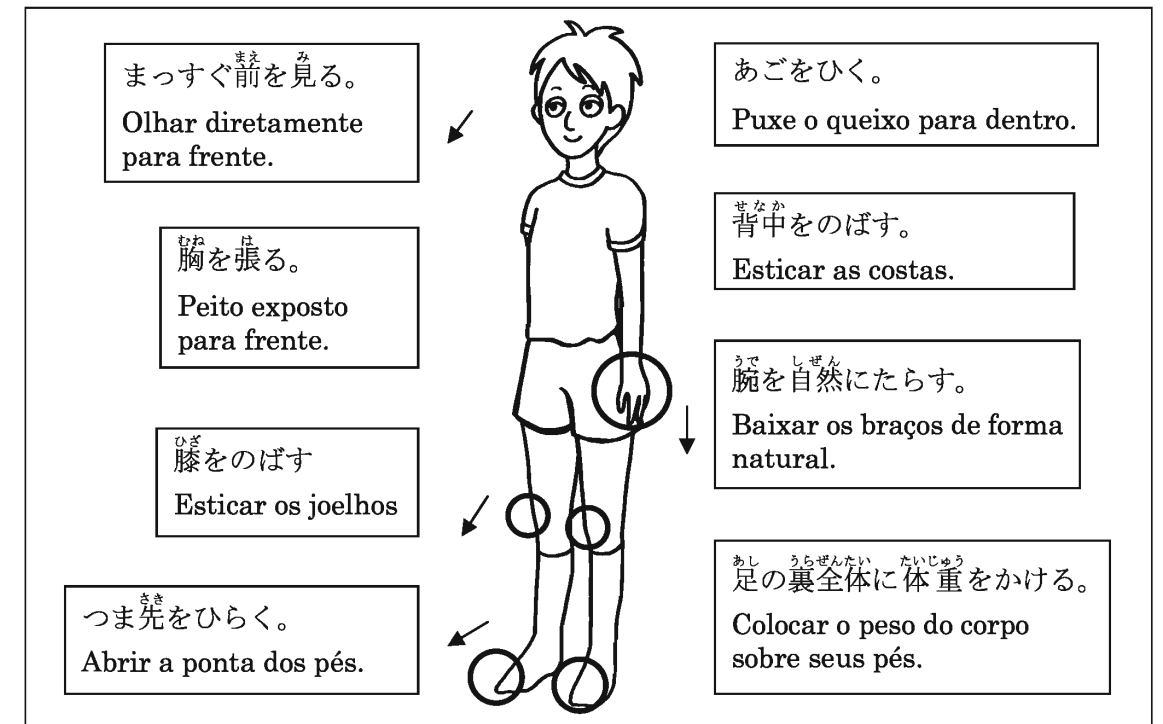
Quando qualquer objeto estranho entra no olho, não esfregue com as mãos. Lave com água.

2 正しい姿勢 Postura correta

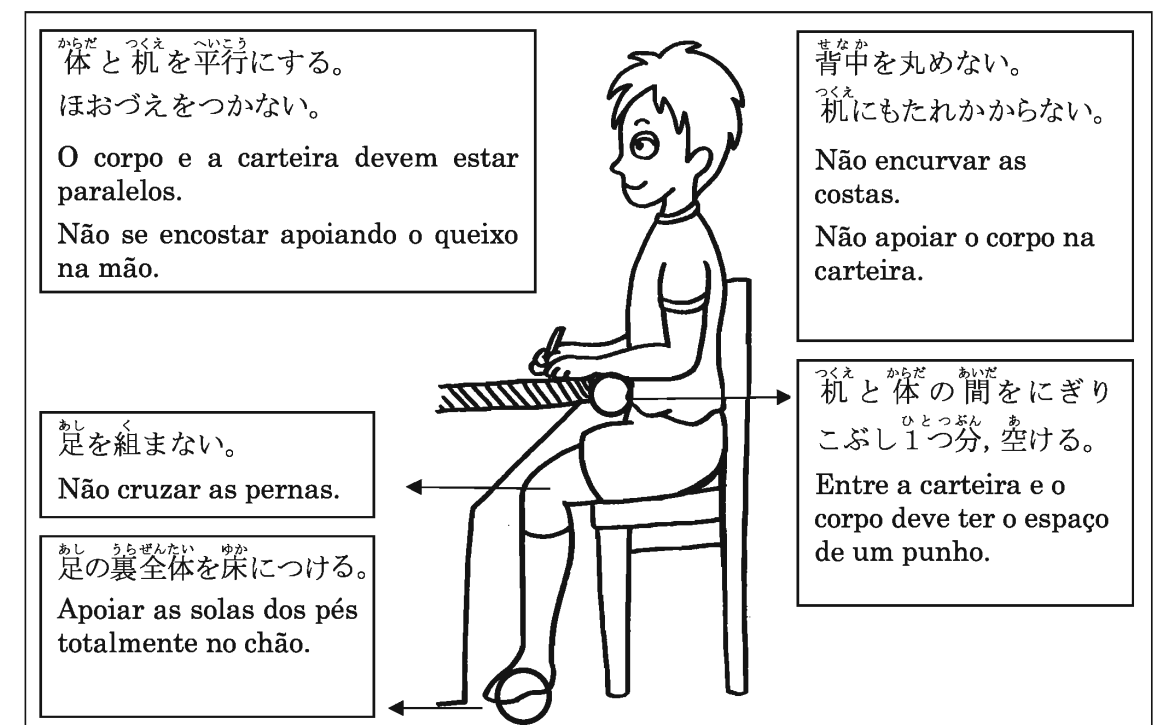
体がゆがまないように、目頃から、正しい姿勢を心がけましょう。

Para manter o corpo reto, tenha cuidado com a postura cotidiana.

<立ったとき Ao se levantar>



<いすに座ったとき Ao sentar-se em uma cadeira>



3 けがの手当 てあて Tratamento de lesão

けがをしたら、まずは、じむしょつ 事務室へ！
Quando se machucar, vá ao escritório da escola.

おうきゅうそち <応急措置> Primeiro socorro

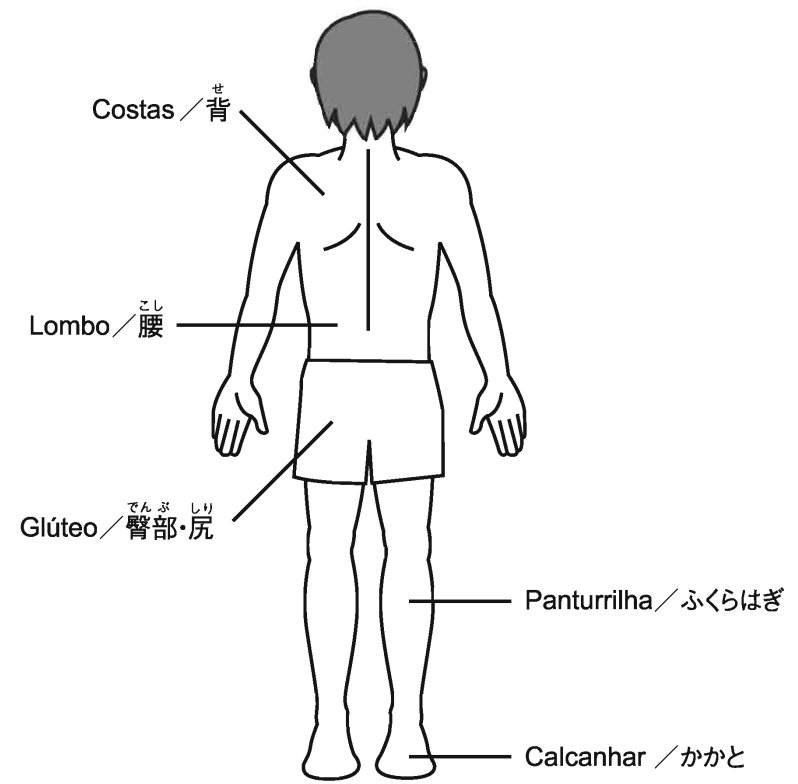
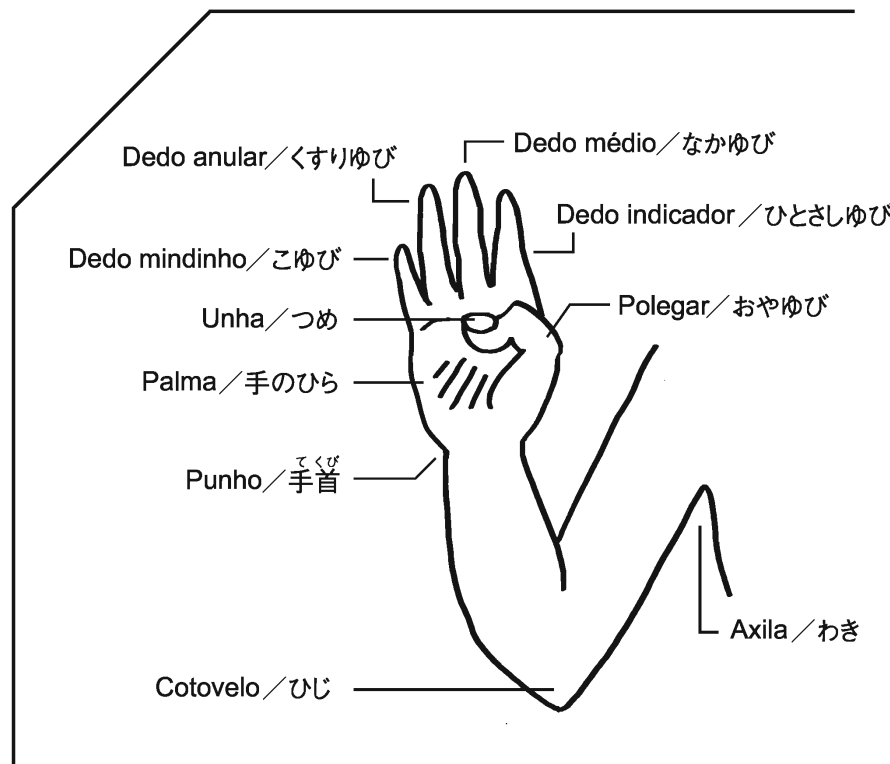
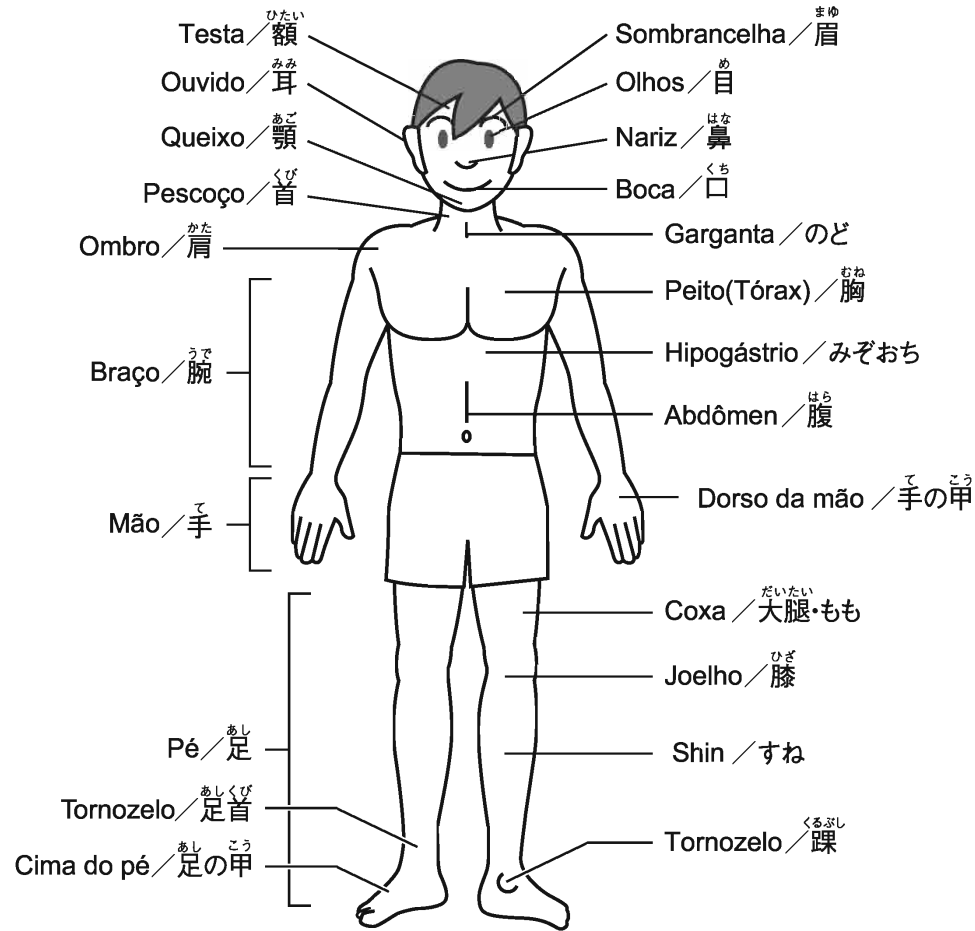
| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>つきゆび Entorse do dedo</p>  | <p>ひっぱらない。 Não puxar</p>  | <p>しっかり冷やす。 Esfriar bem</p>  | <p>しっぷをする。 Colocar um curativo</p>  |
| <p>ねんざ Entorse</p>  | <p>すぐに氷などで15分～20分、冷やす。 Esfriar por um tempo de 15 a 20 min com gelo, etc.</p>  | <p>包帯やサポーターで軽く圧迫する。 Apertar delicadamente com uma venda ou com um suporte.</p>  | <p>患部を心臓より高くする。 Colocar a parte afetada em uma posição mais alta que o coração.</p>  |
| <p>すりきず Cicatriz do arranho</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。 Se sofre uma hemorragia, colocar uma gaze ou um lenço limpo e pressionar diretamente.</p> | <p>傷口を水道水やぬるま湯で、よく洗い流す。 Lavar a ferida com água da torneira ou com água morna.</p>  | <p>傷口をガーゼなどでおおう。 Cobrir a ferida com uma gaze.</p>  |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>鼻血 Sangramento nazal</p>  | <p>鼻をつまんで、下を向き、安静にする。 Aperte suavemente a parte mole do nariz olhar para baixo e repousar-se.</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。 Evitar levantar a cabeça ou estar com a boca para baixo porque pode escorrer o sangue pela garganta.</p> <p>のどに流れ込んだ血は飲み込まない。 Não tomar o sangue que escorre pela garganta.</p> | <p>冷たいタオルなどで鼻全体を冷やす。 Esfriar todo o nariz com uma toalha fria ou algo parecido.</p> |
| <p>やけど Queimadura</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。 Esfriar imediatamente com água da torneira. Não tirar a roupa ou meias com força. Molhar em cima com água.</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。 Colocar uma gaze depois de esfriar por 20 a 30 minutos. Não se deve estourar as bolhas.</p>  | |
| <p>きりきず Cicatriz do corte</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。 Se você sofreu um arranhão, Colocar um lenço ou gaze em cima da ferida e segurar com força.</p> | <p>きずを、心臓より高くあげる。 Colocar a ferida em uma posição mais alta que a do coração.</p>  | |

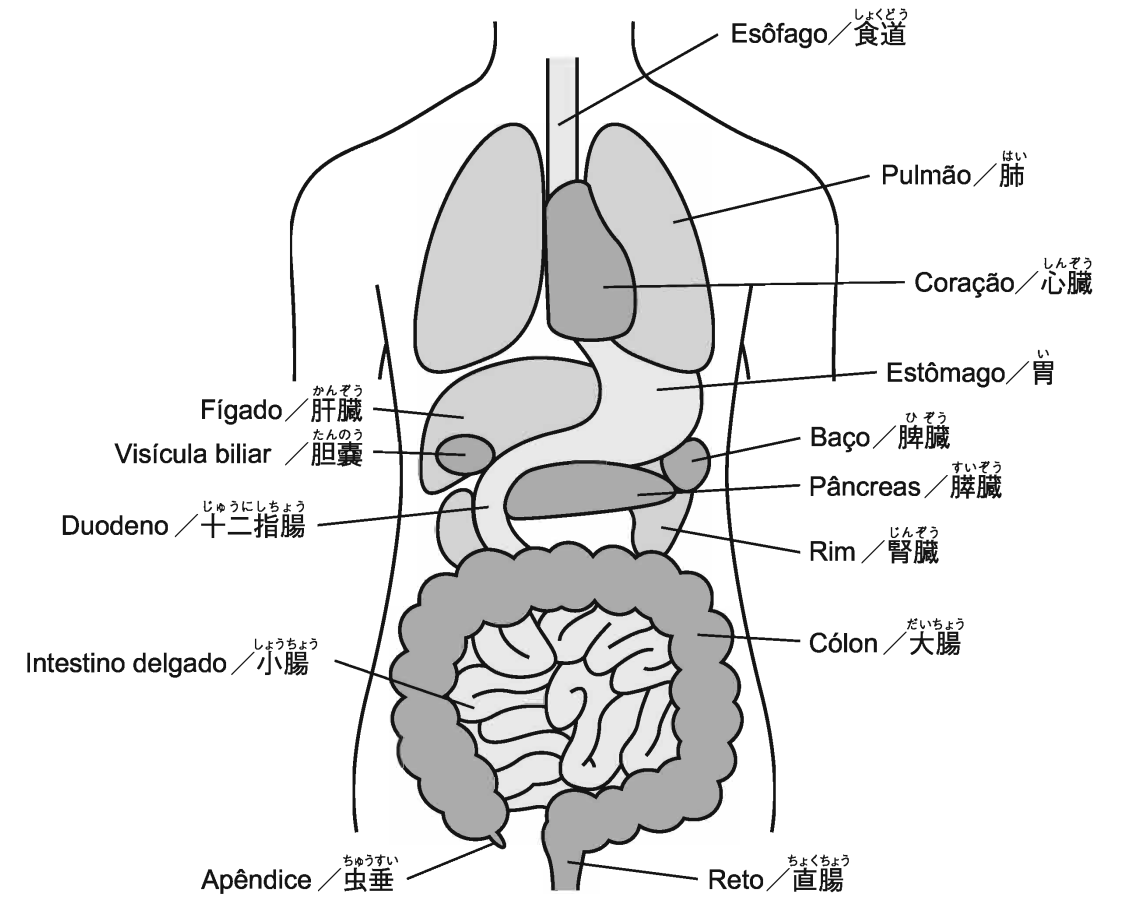
⇒いずれの場合も、しょうじょう 症状がひどいときは、びょういん 病院へ行きましょう。
Se os sintomas são graves em qualquer um dos casos, vá para um hospital.

4 体の部位の名前 からだ ぶい なまえ Nome das partes do corpo humano

(1) 体の部位 からだ ぶい Partes do corpo



(2) 内臓 ないぞう Órgãos



5 手の洗い方 Como lavar bem as mãos

手には目には見えない細菌がたくさんついています。

As bactérias são invisíveis, mas estão presentes em suas mãos até que você lave.

風邪やインフルエンザの予防の基本は手洗いです！

Lavar bem as mãos é importante para uma higiene adequada e para evitar doenças.

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。

Lave as mãos com sabão depois de ir ao banheiro, ao chegar da rua, antes das refeições, e sempre que achar que suas mãos possam estar sujas.

◇正しい手の洗い方 Passo a passo a seguir, mostra como lavar as mãos corretamente.

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>1 手を水で濡らし、石けんを泡立てる Lave as mãos com água e sabão</p>  | <p>2 手のひらをよくこする Esfregue as palmas das mãos uma na outra, sem esquecer os dedos.</p>  | <p>3 手の甲を洗う Com os dedos entrelaçados, esfregue a palma da mão direita no dorso da mão esquerda, e vice-versa</p>  | <p>4 指のあいだを洗う Com os dedos entrelaçados, esfregue as palmas das mãos uma na outra.</p>  |
| <p>5 爪の間を洗う Esfregar a palma de uma mão com os dedos e as unhas da outra mão fechada em concha e vice-versa, através de movimentos circulares.</p>  | <p>6 手くびを洗う Esfregue os antebraços.</p>  | <p>7 石けんを洗い流す Enxague as duas mãos com água corrente.</p>  | <p>8きれいなハンカチでふく Enxugar as mãos em uma toalha ou um lenço.</p>  |






6 うがいの仕方 Como gargarejar

◇うがいをするタイミング Quando deve se feito o gargarejo:

・登校時や外から帰ってきたとき、外に出た後は、手を洗ってから、うがいをしましょう。
Ao voltar da escola ou quando voltar da rua e depois de sair para a rua, após lavar as mãos, vamos fazer gargarejo.

・食べ物を食べた後。 Depois de comer algo.

◇うがいの仕方 Como gargarejar

| | | |
|--|--|---|
| <p>1 コップに水を注ぐ。ぬるま湯やうがい薬でもよい。 Colocar água em um copo. Pode ser também com água morna ou com algum líquido próprio para fazer gargarejo.</p>  | <p>2 口に半分くらい水を含む。 Colocar o líquido preenchendo a metade da boca.</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。 Inflar e desinflar as bochechas, movendo toda a boca, para finalmente cuspir a água.</p>  |
| <p>4 新しい水を口に入れる。 Colocar água novamente na boca.</p>  | <p>5 上を向く。「あ〜」などと声をだし、のどをふるわせる。水をはき出す。 Fazer com a boca o som "aaa...", fazendo vibrar a garganta. Depois cuspir a água.</p>  | <p>6 4〜5を2〜3回繰り返す。1回15秒が目安。 Repetir de 2 a 3 vezes os passos 4 e 5. Cada vez deve durar 15 segundos.</p> |

※4〜6ができない場合は、1〜3だけでもよいです。

Caso não possa realizar os passos do 4 ao 6, pode realizar apenas os passos 1 ao 3.

7 歯を大切にしよう Cuidar dos dentes

(1) 歯の役割 A função dos dentes

- 歯は、食べ物を細かくくんで、消化を助けます。
Os dentes trituram o alimento para ajudar na digestão.
- 歯は、顔の形や発音を整えます。
Os dentes moldam a forma do rosto e a vocalização.

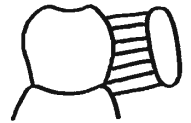
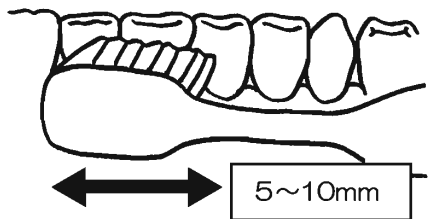
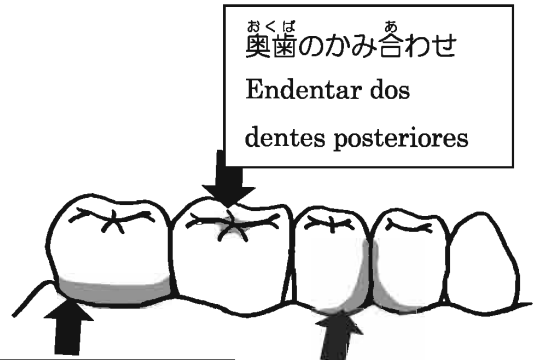
(2) むし歯の発生とその対処法 A criação da cárie e como evitar

- 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。
Se não escovar os dentes depois de comer, irá abrir um buraco no dente, formando as “cáries”.
- 歯は、むし歯になると、自然には治りません。
Quando se forma cáries nos dentes, estes não se curam naturalmente.
- 早めに歯科医院で治療しましょう。
Vamos tratar as cáries imediatamente com o dentista.


(3) むし歯の予防 Como evitar cáries

- 甘い物は、ひかえめにしましょう。
Vamos evitar em consumir coisas doces.
- 甘い物は、時間を決めて摂りましょう。
Vamos determinar os horários para consumir coisas doces.
- 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。
Depois de comer ou beber coisas doces, vamos escovar bem os dentes.

(4) 歯の磨き方 Como escovar bem os dentes

| | |
|--|--|
| <p>○歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてましょう A parte da cabeça da escova de dente deve estar bem colada ao dente.</p> |  |
| <p>○小刻みに歯ブラシを動かしましょう Os movimentos da escova de dente devem ser pequenos.</p> |  |
| <p>○汚れが残りやすいところは、丁寧に磨きましょう Os lugares onde normalmente ficam os resíduos, devem ser escovados adequadamente.</p> | <p><汚れが残りやすいところ> Lugares a onde se acumulam facilmente a sujeira.</p>  <p>奥歯のかみ合わせ Endentar dos dentes posteriores</p> <p>歯と歯ぐきの境目 Limite entre o dente e a gengiva</p> <p>歯と歯の間 Entre dente e dente</p> |

(5) むし歯をつくりやすい食べもの Comidas que produzem cáries facilmente

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
|  <p>アイス sorvete</p> |  <p>チョコレート chocolate</p> |  <p>ジュース suco</p> |  <p>あめ balas</p> |  <p>キャラメル caramelo</p> |
|--|---|--|---|---|

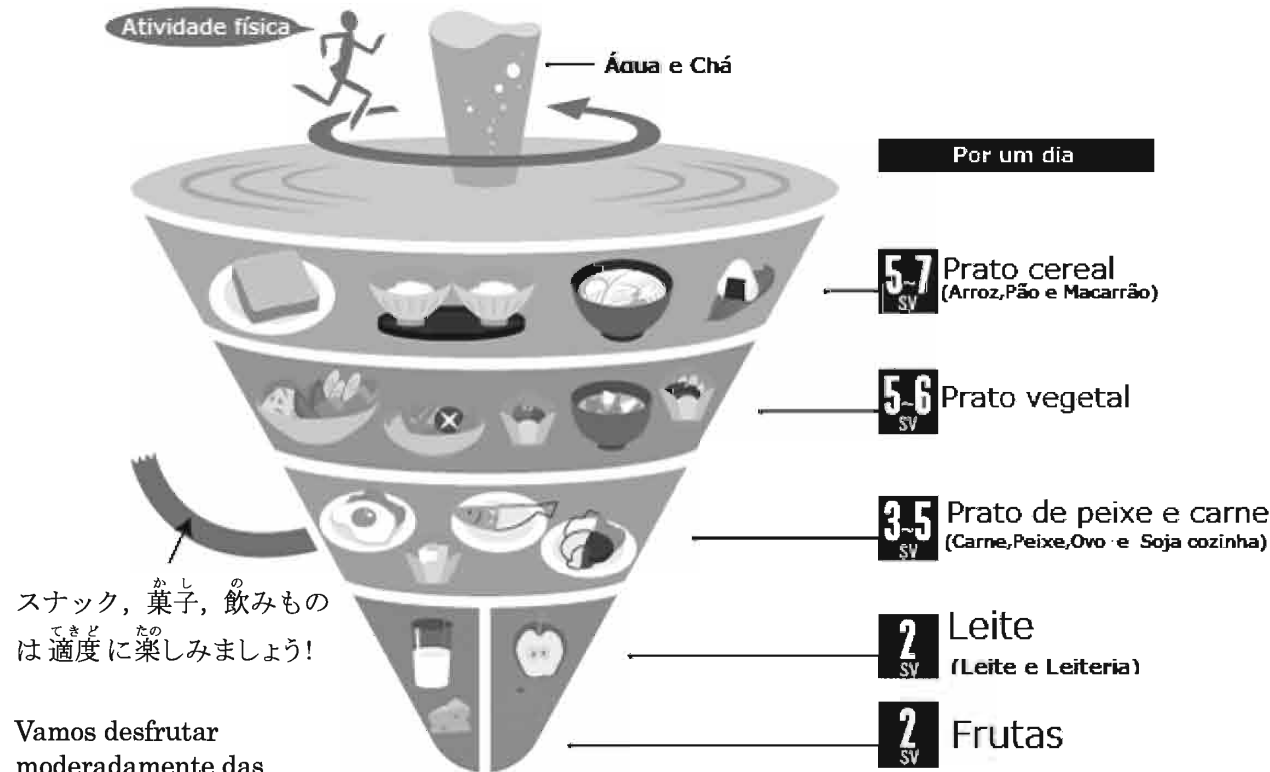
8 健康的な食生活 Uma dieta saudável

- 1日3食 (朝・昼・晩) 規則正しく食べましょう。
Vamos tomar três refeições (café da manhã, almoço e jantar) por dia.
- 薄味の食事を心がけましょう。
É recomendável uma dieta sem condimentação muito forte
- 毎食、野菜を食べましょう。
Comer vegetais todos os dias
- 食べ過ぎないようにしましょう。
Não coma e nem beba demais.

おいしい!
Oishi!
Gostoso!

＜食事バランスガイド 食生活ガイド Guia para uma dieta balanceada＞
Japanese Food Guide Spinning Top

バランスのとれた食事をしていますか? Sabe do que se trata uma dieta balanceada?



※SVは“Serving”の略で、一人あたりの食事提供量を表す単位。
※SV é a abreviatura de “Serving”, que é a unidade de quantidade de comida por pessoa

[厚生労働省・農林水産省決定]

[Decisão do Ministério da Saúde, do Trabalho e do Bem estar /
Ministério da Agricultura, da Silvicultura e da Pesca]

9 よい習慣を身につけよう Faça o bom hábito saudável A

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。
Colocar ◎ na opção que melhor corresponde, ○ se corresponde em algo e × quando não corresponde

| 内容 Conteúdo | 10歳 anos | 11歳 anos | 12歳 anos | 13歳 anos | 14歳 anos | 15歳 anos | 16歳 anos | 17歳 anos |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 早寝, 早起きをしている。 Procura dormir cedo e acordar cedo. | | | | | | | | |
| 2 あいさつをちゃんとしている。 Comprimentar com decência e adequadamente. | | | | | | | | |
| 3 外から帰ってきたら必ず手洗い・うがいをしている。 Fazer gargarejo e lavar as mãos quando voltar da rua. | | | | | | | | |
| 4 しっかりかんで, ゆっくり食べている。 Mastigar bem e comer lentamente. | | | | | | | | |
| 5 食後に必ず歯をみがいている。 Sempre se escova os dentes após as refeições. | | | | | | | | |
| 6 1日30分以上外で遊ぶ, 又は運動している。 Jogar ou fazer esporte pelo menos 30 minutos por dia. | | | | | | | | |
| 7 テレビやゲームは時間をきめている。 Tem regras e horários definidos para TV e jogos eletrônicos. | | | | | | | | |
| 8 進んで家の手伝いをしている。 Ajuda sua família voluntariamente. | | | | | | | | |
| 9 家族や友達とよく話をしている。 Sempre se comunica com amigos e com a família. | | | | | | | | |
| 10 睡眠を十分にとっている。 Dorme o suficiente. | | | | | | | | |

10 ^{あんぜん ひなん} 安全な避難のしかた Como refugiar seguro

<火事の時> Quando ocorrer o incêndio

- | | | |
|---|-------|---------------|
| お | さない | Não empurrar. |
| か | けない | Não correr. |
| し | やべらない | Não falar. |
| も | どらない | Não voltar. |



・日頃から、避難する道順と避難する場所を確かめておく。
Rotineiramente certifique-se os locais e caminhos de refúgio.

・ぬらしたハンカチで鼻と口を押さえ、煙を吸わないように、低い姿勢で避難する。
Evacuar do local cobrindo a boca e o nariz com um lenço molhado na boca e rastejando para não respirar as fumaças.

<地震の時> Quando ocorrer o terremoto

・机の下にかくれる。
Esconder-se embaixo de mesa ou escrivaninha resistente.

・カバンや本で、落ちてくる物、倒れてくる物から頭をまもる。
Cuidado com objetos e móveis que caem, procure proteger a cabeça com bolsa ou livros.



・窓の方に頭を向けず。 (ガラスが割れて落ちてくることもある)
Não colocar a cabeça em direção para a janela. (Pode se quebrar e cair vidro)
Poderá haver cacos de vidros de janelas provocando ferimentos.

・外にいる時は、ブロック塀や建物、大きな木のそばからはなれる。
Quando se está fora de edifícios, afaste-se das paredes de blocos ou grandes árvores.

たすけて！ Ta su ke te! Socorro!

おちついて！ O chi tsu i te! Calma!

11 ^{きんきゆうでんわ} 緊急電話のしかた Como telefonar nas situações de emergência

◇ ^{けいさつしよ} 警察署にかける ⇒ 110番 ^{ひやくとおぼん} Como comunicar com a polícia ⇒ Disque"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。

Caso seja vítima de roubo, violência ou acidente de trânsito, comunique a polícia. (telefone110)

A ligação é gratuita. No telefone público, não será necessário o cartão telefônico nem moeda de 10 ienes.

Ao discar"110",mantenha-se calmo, e ao ser atendido explique conforme o procedimento a seguir:

- (1)comunique o que aconteceu (2) quando aconteceu (3) onde aconteceu.
Mantenha a calma na hora da notificação.

Para que não haja confusão na hora, procure manter sempre anotações para casos emergenciais, com seu nome, telefone e pontos de referências de onde você mora e deixe colado próximo ao seu telefone.

● ^{けいたいでんわ} 携帯電話から ^{ひやくとおぼん} 110番・^{ひやくじゅうきゅうばん} 119番に電話するとき

(1) ^{つうほうばしょ} 通報場所 (住所や目印), ^{けいたいばんごう} 携帯番号を必ず伝えてください。

(2) ^{ばしょ} 場所や ^{じょうきょう} 状況を ^{かくにん} 確認するため, 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。

● Para fazer a chamada para"110"(polícia)ou"119"(corpo de bombeiro) pelo aparelho celular.

(1)Comunique o local de onde você está chamando(endereço) e o número do celular. Quando não souber o endereço, indique algum ponto de referência, ou utilize o telefone público mais próximo.

(2)Mantenha o seu aparelho ligado, pois poderá receber a ligação para confirmação da chamada.

◇ 消防隊や救急車を呼ぶ⇒ 119番

Chame o corpo de bombeiro ou a ambulância. ⇒ Disque119

● 火事かじのとき Em caso de incêndio

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。

Procure avisar em voz alta para os vizinhos e chame o corpo de bombeiro imediatamente pelo telefone"119". A ligação é gratuita. Ao discar"119", mantenha a calma ao ser atendido e explique conforme procedimento a seguir:

(1)comunique que é um incêndio (2)local(endereço ou ponto de referência),(3)o que está queimando.

● 急病・大けがきゅうびょう おおのとき

Em caso doença repentina (em caso urgência para internação) (Kyubyo) ou ferimentos graves(Ookega)

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。

Disque"119" e chame a ambulância. Mantenha a calma e informe os seguintes dados

(1)Que é situação de emergência.(Kyuukeyuu) ,(2)Local de ocorrência,(3)Seu nome, (4)Explicar se é doença ou ferimento, (5)Quantidade de pacientes, sexo, idade (discriminar adultos e/ou crianças), (6)Gravidade do caso

※Não utilize este serviço nos casos de ferimentos ou doença sem gravidade.

● 「茨城県緊急医療情報システム」 Ibaraki-ken kinkyu iryo joho system

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することができます。

É possível procurar hospitais próximos, que atende em feriados, e médicos que falam idiomas estrangeiros por meio da internet.

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

・ <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/> (para celulares,em japonês 携帯用・日本語のみ)

12 相談そうだんなど Consultas

(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

Centro de consulta aos estrangeiros Associação Internacional de Ibaraki

Intérprete por telefone está disponível nos seguintes horários:

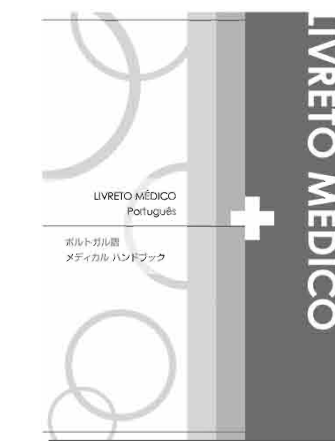
Dia /horário:Segunda à sexta-feira, das 8:30 às 17:00 hs(12:00 até 13:00 descanso) (exceto nos feriados)

TEL 029-244-3811

<言語ごとの相談日 Visualização das consultas por línguas >

| 月曜日 Segunda-feira | 火曜日 Terça-feira | 水曜日 Quarta-feira | 木曜日 Quinta-feira | 金曜日 Sexta-feira |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| 8:30～17:00 | | 英語・日本語 Inglês e Japonês | | |
| 8:30～12:00 ポルトガル語 Português | 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 Tailandês |
| 13:30～17:00 中国語 Chinês | Coreano Espanhol | Chinês Tailandês | Português Tagalo | 13:30～17:00 インドネシア語 Indonésio |

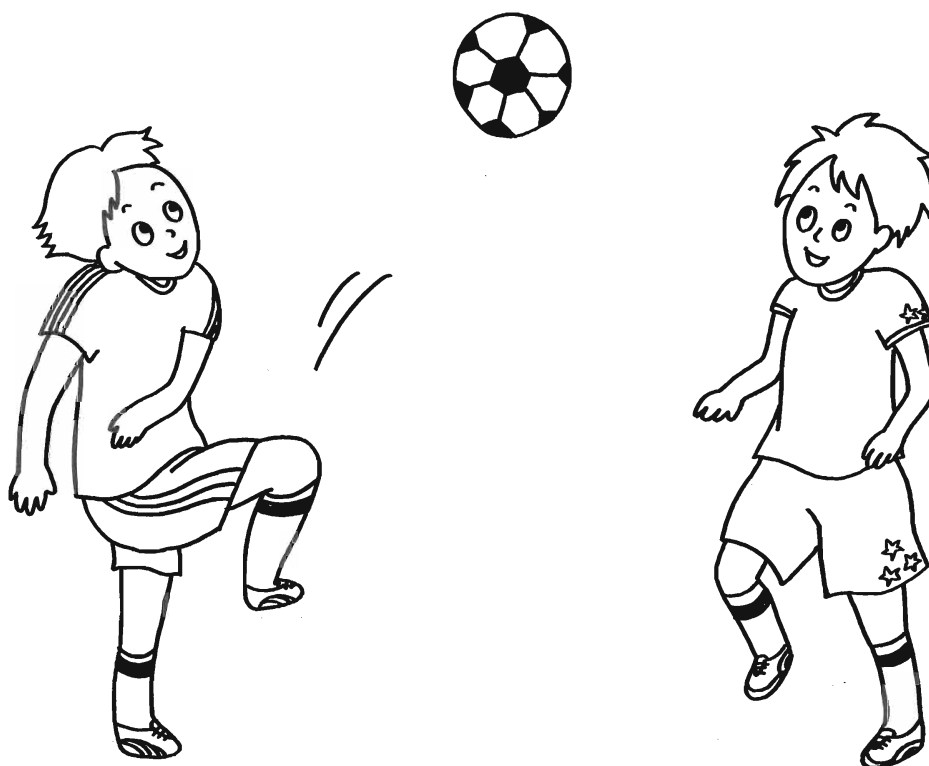
Pode-se adquirir o "Livreto Médico" através do site <http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html> fazendo download



メデイカルハンドブックのデータは、
<http://www.ia-ibaraki.or.jp/kokusai/soudan/medical/index.html>
からダウンロードできます。

関係する資料を貼っておきましょう
Colar os documentos relacionados

のりしろ
Área para colar



へんしゅう はんこう
編集・発行：(公財) 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>

きょうりやく
協力：インストウト・エドゥカーレ，エスコーラ・オプション
いばらきけんほけんよぼうか
茨城県保健予防課

はつこうび
発行日：2014年10月

Edição/Publicação : Associação Internacional de Ibaraki e
International Divisão, Ibaraki-ken

Contribuintes : Instituto Educare / Escola Opção /

Divisão de Serviços de Saúde Controle de Doenças Ibaraki-ken

Publicado em outubro de 2014