

Contents

- 2 日本語版
- 4 Bản tiếng Việt [ベトナム語版]
- 6 中文版 [中国語版]
- 8 Bersyon sa Pilipino [フィリピン語版]
- 10 Edisi Bahasa Indonesia [インドネシア語版]
- 12 ฉบับภาษาไทย [タイ語版]
- 14 ភាសាខ្មែរ [カンボジア語版]
- 16 မြန်မာဘာသာ မူ [ミャンマー語版]
- 18 Монгол хэл дээрх хувилбар [モンゴル語版]
- 20 English Version [英語版]

こくごのもり

小学低学年の児童を対象に国語の楽しさを知ってもらおうと、イラストを多用してつくった問題で「毎日小学生新聞」に長期連載。

©毎日小学生新聞 複製、転用はできません

「お」か「り」につながる言葉を下からえらんで書きましょう。
全部書けたら声に出して読みましょう。

指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 侖子
イラスト・奈良 恵

「お」の「り」

答えはP22にあります。

Những điểm cần lưu ý trong mùa Hè Hãy chuẩn bị đối phó với tình trạng cảm nắng và thiên tai

Mấy năm gần đây, mùa Hè ở Nhật Bản liên tiếp có những ngày nhiệt độ lên tới trên 35 độ C, đồng thời các hiện tượng thiên tai như bão, mưa lớn thường xuyên xảy ra. Trong số này, chúng tôi tóm tắt một số điểm mà các bạn thực tập sinh kỹ năng cần lưu ý tham khảo để gìn giữ sức khỏe.

Say nắng Say nắng là triệu chứng cơ thể bị mất cân bằng điện giải trong môi trường nhiệt độ và độ ẩm cao. Nắm bắt được những kiến thức về triệu chứng say nắng ta có thể biết được sự thay đổi trong cơ thể mình để phòng tránh, đồng thời có thể giúp được người xung quanh cùng phòng tránh say nắng.

< Những triệu chứng của say nắng > **Người cảm thấy ngầy ngất, khó chịu, chân tay bị tê, đau đầu, run rẩy.** Trường hợp nặng có thể khó trả lời khi được người khác hỏi, bất tỉnh nhân sự.

< Các biện pháp để phòng tránh say nắng >

● Khi đi ra ngoài

☑ **Nhớ mang theo bình đựng nước hoặc nước uống và nhớ uống nước thường xuyên.**

Cần phải uống nước trước khi cảm thấy khát hoặc khi ra nhiều mồ hôi thì phải nhớ bù thêm muối cho cơ thể.

☑ **Nhớ đội mũ, dùng ô để che nắng.**

● Những việc luôn cần phải lưu ý

☑ **Khi ở trong nhà cần sử dụng quạt máy hoặc máy điều hòa nhiệt độ để làm mát.**

☑ **Điều quan trọng là phải hình thành thói quen là luôn để ý xem môi trường xung quanh có khả năng dẫn tới tình trạng say nắng hay không.**

< Khi bản thân hoặc bạn bè bị say nắng >

☑ Hãy di chuyển tới nơi có bóng râm hoặc vào phòng có máy lạnh.


☑ Bù nước và muối cho cơ thể.

☑ Nói lỏng quần áo, làm cho cơ thể hạ nhiệt.

➢ **Trường hợp gặp người bị say nắng mà không tư uống được nước hoặc bị bất tỉnh nhân sự thì hãy nhanh chóng gọi điện xe cấp cứu (Số điện thoại: 119) !**

Thường xuyên kiểm tra “Chỉ số thể hiện độ nóng” để nắm được mức độ nguy hiểm của triệu chứng say nắng.

Sau đây là đường link “Thông tin phòng tránh say nắng” của Cục Khí tượng.

 <https://www.wbgt.env.go.jp/>



Thiệt hại do bão, mưa lớn Hàng năm từ tháng 7 đến tháng 10 thường có nhiều cơn bão tiếp cận hoặc đổ bộ vào Nhật Bản gây ra những thiệt hại to lớn như lở đất... Chúng ta cần lưu ý tới việc tận dụng những thông tin về phòng tránh thiên tai để phòng tránh cũng như giảm thiểu được những thiệt hại do thiên tai gây ra.

< Một số điểm cần lưu ý trước khi thiên tai xảy ra >

☑ Cần thường xuyên lắng nghe thông tin thời tiết qua vô tuyến và đài phát thanh.

☑ Nắm biết trước bản đồ thể hiện những địa điểm có nguy cơ khi xảy ra thiên tai cũng như địa điểm sơ tán của địa phương nơi mình sinh sống.

☑ Xác định trước đường đi đến nơi sơ tán.

☑ Xác định cách thức liên lạc với người chỉ đạo đời sống hoặc đồng nghiệp trường hợp xảy ra thiên tai.

< Khi có bão đang đến gần >

☑ Khi có gió lớn không được đi ra ngoài.

☑ Khi mưa lớn kéo dài, có khả năng khiến nước song tràn bờ hoặc lở đất. Khi có chỉ thị chuẩn bị sơ tán do chính quyền địa phương ban ra, cần chuẩn bị để sẵn sàng đi sơ tán khi có lệnh.


☑ Khi nước sông dâng cao, sóng cao... thì rất nguy hiểm nên không được đi ra sông hoặc biển.

➢ **Sau khi bão tan, có khả năng vẫn có gió mạnh hoặc mưa kéo dài. Khi lệnh báo động hoặc lệnh cảnh báo chưa dứt thì vẫn phải cẩn thận chú ý.**

Chính phủ cung cấp nhiều thông tin về thời tiết, lũ lụt hoặc lở đất... Các bạn hãy thường xuyên theo dõi thông tin để tự bảo vệ mình khi gặp thiên tai trong mùa Hè.

Các bạn hãy sử dụng ứng dụng “Safety tips” cung cấp thông tin khi thảm họa xảy ra (thông tin được cung cấp bằng 11 thứ tiếng). Các bạn có thể truy cập để tìm thông tin về cảnh báo, động đất hoặc hiện tượng say nắng...

Dưới đây là đường link cổng thông tin về những địa điểm có nguy cơ khi xảy ra thiên tai của Bộ Đất đai và Giao thông Vận tải.

 <https://disaportal.gsi.go.jp/>



Tai nạn khi đi tắm biển Nhật Bản là nước 4 bề đều là biển. Mỗi khi Hè về, bãi tắm khắp nơi đều lần lượt được mở cửa. Tuy nhiên nếu chỉ chú quan một tý thời cũng có thể dẫn tới những tai nạn thương tâm. Để có thể trải qua những buổi tắm biển vui vẻ và an toàn, chúng ta hãy lưu ý những điểm sau.

☑ Trước khi xuống tắm, nhất thiết phải khởi động.

☑ Những khu vực nguy hiểm, cấm tắm sẽ có biển đề “きんしきいき禁止区域”- Khu vực cấm tắm hoặc chơi đùa. Không được phép tới gần những chỗ này.

☑ Khi thấy người không được khỏe hoặc sau khi uống rượu không được đi tắm biển.

☑ Khi thời tiết xấu, không được cố đi tắm biển.

Thông tin dành cho thực tập sinh kỹ năng liên quan tới triệu chứng lây nhiễm vi-rút corona chủng mới

Chúng tôi xin giới thiệu với các bạn thực tập sinh kỹ năng những trang web cung cấp thông tin liên quan tới hội chứng lây nhiễm vi-rút corona chủng mới. Đây là những trang web của chính phủ Nhật Bản, đăng tải bằng nhiều thứ tiếng hoặc những trang đăng tải bằng tiếng Nhật đơn giản.

Lưu ý: Thông tin trong những đường link dưới đây có thể được thay đổi tùy theo tình hình. Mong các bạn lưu ý.

- 1 Cách phòng chống lây nhiễm vi-rút corona chủng mới** (Hiệp hội thực tập kỹ năng quốc tế)

Trang web này có đăng tải những thông tin hướng dẫn phòng tránh lây nhiễm bằng tiếng mẹ đẻ của các thực tập sinh kỹ năng cũng như những địa chỉ khi cần tư vấn.

<https://www.otit.go.jp/notebook/>
- 2 Chuẩn bị đối phó với hội chứng lây nhiễm vi-rút corona chủng mới. Mỗi người cần hiểu biết về cách đối phó** (Dinh thủ tướng)

Về “3 không”, cách rửa tay đúng cách, phép lịch sự khi ho... có tài liệu hướng dẫn bằng tiếng Anh và tiếng Trung.

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>
- 3 Về vi-rút corona chủng mới** (Hiệp hội Quốc tế hóa các Chính quyền địa phương) (pháp nhân)

Đăng tải thông tin bằng tiếng Nhật đơn giản và các thứ tiếng. Có thể xem được hướng dẫn cách rửa tay có kèm theo hình ảnh minh họa.

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>
- 4 Cổng thông tin hỗ trợ đời sống người nước ngoài** (Bộ Tư pháp)

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html
- Trung tâm Thông tin Quốc tế AMDA**

Là tổ chức hỗ trợ thông tin về các cơ sở y tế, phiên dịch qua điện thoại và là cổng tư vấn đa ngôn ngữ liên quan tới dịch bệnh do vi-rút corona chủng mới.

<https://www.amdamedicalcenter.com/>
- Dành cho những người nước ngoài làm việc tại các công ty** (Bộ Y tế - Lao động - Phúc lợi)

Tại đây đăng tải những thông tin bằng nhiều thứ tiếng liên quan tới việc nghiêm cấm việc đối xử phân biệt đối xử với người nước ngoài dù cho tình hình kinh doanh của công ty bị ảnh hưởng xấu do vi-rút corona chủng mới.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00001.html

Hãy hiểu tình cảm người Nhật qua manga

— Hãy theo dõi thông tin tại nhà —



Cô Marui ngồi nhà mà vẫn quan sát được tình hình sông nước

Khi có bão hoặc mưa lớn, đi ra ngoài để xem xét tình hình ra sao là rất nguy hiểm. Thời buổi hiện nay có những phương pháp tiện lợi, cho phép chúng ta không cần phải ra ngoài mà vẫn nắm bắt được thông tin.

