

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「こ」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」

親切 きげん となり 楽しみ 苦労 乗車 いわい 仕事 元気 あいさつ 考え 知らせ ちそう 茶 はん

答えはP22にあります。

Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

Isyu sa Hulyo 2020

Pag-iingat para sa tag-araw — maging handa para sa heat stroke at kalamidad

Sa mga nagdaang taon, sa Japan, ang mga mainit na araw ng tag-araw na may temperatura na higit sa 35 degree Celsius ay nagpapatuloy, at ang mga natural na sakuna tulad ng bagyo at malakas na pag-ulan ay madalas na nangyayari. Samakatuwid, naitala namin ang mga pag-iingat para sa tag-araw sa Japan, kaya mangyari lamang na sumangguni dito para sa kalusugan at kaligtasan ng mga teknikal intern trainees.

Heat stroke Ang heat stroke ay isang sakit na dulot ng kawalan ng balanse ng tubig at asin sa katawan sa isang mainit at mahalumigmig na kapaligiran. Magkaroon ng kamalayan sa heat stroke, magkaroon ng kamalayan sa mga pagbabago sa iyong pisikal na kondisyon, at bigyang pansin ang mga tao sa paligid mo upang maiwasan ang mga ito.

[Sintomas ng heat stroke] Kung mayroon kang malubhang sintomas tulad ng **hindi maayos na pakiramdam, pagkahilo, pamamanhid ng mga limbs, sakit ng ulo, o walang humpay na panginiging at iba pa, maaaring lumitaw ang mga sintomas tulad ng hindi pagsagot ng matino at pagkawala ng malay.**

[Mga nararapat na gawin upang maiwasan ang heat stroke]

● Kapag lalabas

☑ **Magdala palagi ng water bottle o flask at uminom ng paunti-unti.** Mahalaga rin uminom ng tubig bago ka pa makaramdam ng uhaw at kailangan din ng katawan ang asin kung pinawasan ka ng marami.

☑ **Magsuot ng sombrero o mag payong upang makaiwas sa matinding sikat ng araw.**

● Mga bagay na dapat pagingatan

☑ **Gumamit ng aircon o electric fan upang mapanitiling presko ang loob ng bahay.**

☑ **Mahalagang magkaroon ng palagiang kamalayan sa panganib ng heat stroke sa iyong kapaligiran.**

[Kapag ikaw o ang kaibigan mo ay nagkaroon ng heat stroke]

☑ Lumipat sa preskong lugar o sa lugar na may aircon.


☑ Mag-intake ng tubig at asin.

☑ Luwagan ang damit at panatiliing malamig ang katawan.

➤ **Kung ang iyong kaibigan ay hindi kayang uminom ng tubig mag-isa o kung siya ay walang malay, tumawag kaagad ng ambulansya (numero ng telepono: 119)!**



I-check ang "heat index" na nagpapahiwatig ng panganib ng heat stroke!

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

Japan Meteorological Agency

[Site ng impormasyon sa heat stroke]



Bagyo at malakas na ulan Sa Japan, lalo na mula Hulyo hanggang Oktubre, dumadami ang mga bagyo na papalapit at pag dumating ay nagiging sanhi ng malubhang pinsala tulad ng mga sakuna na may kaugnayan sa landslides. Sa kabilang banda, ang impormasyon sa pag-iwas sa kalamidad ay maaaring magamit upang maiwasan o mabawasan ang pinsala nang maaga, kaya kinakailangan malaman ng bawat tao ang panganib at protektahan ang kanilang sarili.

[Suriin ng maaga]

☑ Siguraduhing i-check ang impormasyon ng panahon sa iyong TV o radyo.

☑ I-check natin ang mga mapanganib na lugar at evacuation site sa "hazard map" na ginawa ng munisipyo.

☑ Suriin ang ruta papunta sa evacuation site.

☑ Kumpirmahin kung paano kokontakin ang daily life instructor at mga kasamahan sa trabaho kung sakaling magkaroon ng sakuna.

[Kapag may parating na bagyo]

Iwasang lumabas ng bahay kapag malakas ang hangin.

☑ Kung nagpapatuloy ang malakas na ulan, maaaring umapaw ang mga ilog at maaaring mangyari ang mga sakuna na may kaugnayan sa landslides/mudslides.

Kapag may instruksyon ang munisipyo na maghanda sa paglikas, maghanda para kahit anumang oras ay makalikas.

☑ Dahil sa pagapaw ng tubig sa ilog at pagtaas ng alon, lubhang mapanganib ang ilog at dagat. Huwag na huwag lalapit dito.

➤ **Sa panahon ng bagyo, patuloy pa rin ang malakas na hangin at maaaring magpatuloy ang ulan kahit na lumipas ang bagyo. Patuloy na magingat hanggang alisin ang alerto at babala.**

Naghahatid ang gobyerno ng impormasyon tungkol sa mga ulat ng panahon, baha, pagguho ng lupa, at iba pa. Suriin itong Mabuti upang ma-protektahan ang sarili sa kalamidad ng tag-init.

Disaster information app 「Safety tips」 [suporta para sa 11 wika]

Maaari mong i-check ang mga impormasyon ng babala sa panahon, impormasyon sa lindol, impormasyon sa heat stroke, at iba pa.

 <https://disaportal.gsi.go.jp/>
Ministry of Land, Infrastructure
and Transport
[hazard map portal site]



Aksidente sa paglangoy Napapalibutan ng dagat ang Japan, at ang bawat lugar ay bukas ang dagat sa tag-araw, ngunit kapag hindi nag-iingat, ang paglangoy para makapag-relax sandali ay maaaring maging resulta ng aksidente. Upang ma-enjoy ninyo ang paglangoy ng ligtas, tandaan at pagingatan ang mga sumusunod.

☑ Mag warm up exercise muna bago lumangoy sa dagat.

☑ Ang isang lugar kung saan hindi ka pwedeng maglaro dahil mapanganib ay tinatawag na "bawal lumangoy sa lugar na ito". Huwag lalapit dito.

☑ Huwag lumangoy kapag masama ang pakiramdam o nakainom ng alak.

☑ Kapag masama ang panahon, huwag piliting lumabas.

Impormasyon para sa mga teknikal intern trainee ukol sa New Coronavirus(Covid-19)

Ipakikilala namin ang mga website para sa mga teknikal intern trainee tungkol sa Covid-19. Naka-publish sa iba't ibang wika at "Easy Japanese" ang mga materyales na isinulat ng mga ahensya ng gobyerno.

Maging aware na maaaring updated na ang mga impormasyon sa anunsiyo at URL ng mga sites na ipinakilala.

🌐 **Tungkol sa prevention ng Covid-19** (Organization for Technical Intern Training)

Bilang karagdagan sa gabay sa pag-iwas sa impeksyon na nasa katutubong wika para sa mga teknikal intern trainee, naka-post din ang impormasyon tungkol sa kung saan maaaring kumonsulta sa kanilang katutubong wika.

<https://www.otit.go.jp/notebook/>

🌐 **Paghahanda para sa Covid-19 ~ Alamin ang tungkol sa mga hakbang na maaaring gawin ng bawat tao ~** (Opisina ng Punong Ministro)

Gamitin din ang mga leaflet sa Ingles at Intsik na ipinapaliwanag ang three C's (sanmitsu), kung paano hugasan nang wasto ang iyong mga kamay, tamang pag-ubo, at iba pa .

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

🌐 **Tungkol sa Covid-19** (General Incorporated Foundation, Local Government Internationalization Association)

Ang mga impormasyon ay nai-post sa iba't ibang wika at Easy Japanese. Ang tamang paghugas ng kamay ay nakalarawan din.

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

🌐 **Foreigner Life Support Portal Site** (Ministry of Justice)

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html

🌐 **AMDA International Medical Information Center**

Isang grupo na nagbibigay ng mga impormasyong pang-medikal at nagbibigay ng medical interpreter sa pamamagitan ng telepono, at nagtatrabaho din bilang isang sentro ng konsultasyon para sa Covid-19 sa iba't ibang wika.

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

🌐 **Sa mga dayuhan na tinanggap ng kompanya** (Ministry of Health, Labour and Welfare)

Kahit na ang Covid-19 ang dahilan kaya nasisira ang pamamahala ng kompanya, mayroong gabay sa iba't ibang wika na nakasaad na ang mga dayuhang manggagawa ay hindi nararapat na tratuhin ng hindi mabuti kaysa sa mga Hapon dahil na sila ay mga dayuhan.

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

ALAMIN NATIN ANG KALOOBAN NG MGA HAPON SA PAMAMAGITAN NG MAN-GA

— I-check sa bahay —



Ito si Marui san na nagbabantay sa situwasyon ng ilog

Mapanganib na lumabas ng bahay upang alamin kung ano ang lagay ng bagyo o malakas na ulan. Gamitin ang mga convenient tools o gadgets ng kasalukuyang lipunan para makakuha ng impormasyon. Iwasan ang mapanganib na paglabas.

