



# 열중증(온열증) 대책을 생각해 봅시다

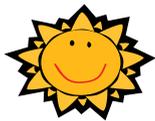


열중증은 위중한 경우 생명을 위협할 정도로 무서운 질병입니다. 마스크착용 방법 등 새로운 생활양식에 맞추어 대응할 수 있도록 열중증 대책을 세워봅시다.

- ① 목이 마르지 않아도 자주 **수분섭취**를 한다
- ② 환기를 자주 하며 **실내온도는 28℃ 이하**로 조절
- ③ **시원한 소재로 만든 옷, 양산이나 모자** 활용
- ④ 야외에서 주위 사람들과 충분한 거리를 둘 수 있는 경우에 **마스크를 벗고 휴식**
- ⑤ 평소에 충분한 수면과 식사로 **건강관리**에 유의

## 외국인을 위한 즐겁고 도움이 되는 일본어 강좌

소인원 그룹 레슨입니다. 일본의 문화와 지역을 이해할 수 있으며 방재훈련 행사도 있습니다.



### 2 학기 오전코스

요일 : 화·금 (9:50~11:50)  
 기간 : 9월 14일~12월 3일  
 횟수 : 22회  
 수강료 : 12,100 엔(교재비 별도)  
**※보육있음 (한살이상·무료)**



### 2 학기 야간코스

요일 : 수 (18:30~20:30)  
 기간 : 9월 1일~12월 15일  
 횟수 : 15회  
 수강료 : 8,250 엔 (교재비 별도)  
**※보육없음**

장소: 가와사키시 국제교류센터      문의: 가와사키시 국제교류협회  
 전화: 044-435-7000                  메일주소 : kiankawasaki@kian.or.jp

## 가와사키시 국제교류센터 외국인 상담 안내

궁금한 것이 있거나 곤란한 경우에는 상담해 주세요 (무료입니다)

**7월 1일부터 ZOOM을 통한 온라인 상담이 시작되었습니다.!**  
 예약은 홈페이지에서

\*상담시간 9:00-17:00 (점심시간도 상담 가능) \*상담전용 전화번호 044-455-8811

담당언어의 상담원이 없는 요일에도 전화통역서비스를 이용하여 희망하는 언어로 상담할 수 있습니다.

언어	요일	언어	요일
영어	월요일~토요일	중국어	월요일~토요일
포르투갈어	화요일·금요일	스페인어	화요일·수요일
한국·조선어	화요일·목요일	타갈로그어	화요일·수요일
베트남어	화요일·금요일	태국어	월요일·화요일
인도네시아어	화요일·수요일	네팔어	화요일·토요일



온라인상담 신청페이지



가와사키시 국제교류협회  
홈페이지

\*행정서사에 의한 무료 상담회 (상담은 일본어로 진행합니다. 통역 예약가능)

일시: 8월15일(일), 9월 19일(일) 14:00~16:00

장소: 가와사키시 국제교류센터2F 협회회의실