

9

**FM Genki**  
**Bài phát thanh lần thứ 7 dành cho**  
**ngày 1 và 8 với 15 tháng 7 năm 2018**

Toàn ban Việt ngữ của đài FMgenki kính chào quý thính giả  
Chương trình phát thanh hằng tuần được thực hiện qua các giọng đọc là  
*Nguyễn Việt và Mae-Da*

Chúng ta chính thức bước vào mùa hè. Các em học sinh đang nô nức đón chờ những ngày nghỉ hè hằng mong đợi

☆/Đã bước vào mùa hè nên việc đề phòng ねっちゅうしょう 熱中症 là vấn đề cần chú ý đến

ねっちゅうしょう 熱中症, thường xảy ra vào thời điểm nóng nhất trong năm. Và thường xảy đến cho người lớn tuổi và trẻ em nhỏ cũng như người làm việc nhiều ngoài trời trong điều kiện nóng bức.

Trong điều kiện sinh hoạt thường ngày, mồ hôi hay “あせ汗” cũng có lúc chảy ra một ít khi thân nhiệt lên cao trong ngày hay khi đang ngủ. Tuy nhiên trong mùa hè, nhiệt độ lên cao thường xuyên nếu phải ở ngoài trời nắng cùng lúc với sự hoạt động liên tục thì sự toát mồ hôi sẽ nhanh chóng và gia tăng đáng kể. “あせ汗” này nguyên thủy là nước trong dung dịch máu. Nếu lượng mồ hôi hay nước trong dung dịch máu toát ra nhiều khiến cho hệ tuần hoàn bị rối loạn, phải sớm cung cấp để tránh xảy ra tình trạng tởm tệt cho cơ thể.

Tình trạng thoát nước nhiều từ cơ thể, dung dịch máu đậm đặc lưu thông khó khăn có thể có thể gây tắt nghẽn hay vỡ các mạch máu gây ra tình trạng đột quỵ hay Stress. Bệnh trạng này thường hay xảy trong mùa hè. Vì vậy, luôn cung cấp lượng đầy đủ trong thức ăn cũng như thức uống.

Một điều cần chú ý là, cùng lúc lượng nước mồ hôi, thoát ra còn có muối – nên không chỉ lượng nước trong máu bị giảm đi mà lượng muối cũng bị sút giảm. Để bù đắp tình trạng thiếu hụt này có thể dùng các loại nước uống đặc biệt dành Sport-man được gọi là Sport-dink – nếu bị xuống thấp phải bổ xung khẩn cấp.

Nếu tình trạng tởm tệt xảy đến có thể bị ねっちゅうしょう 熱中症, sớm phán quyết – nếu nguy

kịch thì sớm gọi きゅうきゅうしゃ 救急車 - dial nay với số Tel: 119.

☆/ Tiếp theo đây là thông tin nội dung chương trình Apply của thành phố Himeji

với “ひめじプラス” bắt đầu vận hành kể từ tháng 6

“ひめじプラス” là hệ thống thông tin toàn bộ tin tức thành phố - người dùng không mất tiền để down-load những thông tin cần thiết cho cá nhân. Các thông tin được thông báo đầy đủ bằng hình ảnh cùng âm thanh. Ví dụ như: tự mình muốn biết tin tức về sinh hoạt tại một học khu tiểu học thì input vào khu vực – một loạt thông tin được xuất hiện tại học khu cùng các event - ‘Event ngày mưa to nghỉ học’ cùng những thông tin hình ảnh thực đang diễn tiến – công viên, hình ảnh đang diễn tiến- phải lánh nạn và nhiều nữa. Trong Himeji Plus - từ thông tin quảng cáo đến thiên tai, thiệt hại đều được cập nhật cung cấp đầy đủ.

☆/ Và sau cùng là thông tin nội dung chương trình đốt pháo hoa

だい 40 かい ひめじ まつり かいじょうはなびたいかい  
「第 40 回 姫路みなと祭 海上花火大会」

Cư dân lâu đời trong thành phố Himeji, đại hội đốt pháo hoa trên cảng khu Shikama của thành phố Himeji là hình ảnh luôn gợi nhớ mỗi khi mùa hè đến.

Năm này, hội đốt pháo này được thực hiện vào thứ bảy ngày 28 tháng 7, từ 7 giờ 30 kéo dài đến 8 giờ 45 phút. Người chế pháo bông đã hoàn thành những quả pháo có đường kính lên đến 30cm. Người tham dự hội xem pháo hoa, có thể ngồi cách nơi phát pháo chỉ xa có 300m, có thể ngắm tường tận từ khi pháo châm ngòi cho đến lên cao bùng nổ thành vạn pháo hoa với muôn hình, vạn trạng. Năm này đánh dấu kỷ niệm 40, nên có tới 5.000 quả pháo để thả sáng bầu trời cảng <sup>ひめじこう</sup> 姫路港.

Vào ngày này giao thông đều bị ngăn cấm qua khu vực này. Từ ga Shika-ma đến nơi hành lễ được xe bus vận chuyển đưa đón không mất tiền.

Nếu không may vào ngày trời mưa nhiều hay lộng gió thì chương trình được triển hạn sang chủ nhật ngày 29 tháng 7. Muốn biết thêm chi tiết liên lạc với

<sup>ひめじしさんぎょうしんこうか</sup>  
姫路市産業振興課 Qua số Tel: 079 – 221 - 2506

*Chương trình phát thanh hằng tuần đến đây là chấm dứt.*