

1. Mes de la promoción de la educación alimentaria en Tochigi

Será que todos conocen la palabra Shokuiku ?

Para nosotros comer significa vivir. Esto es importante tanto para adultos como para niños.

Al tener un conocimiento correcto sobre los alimentos y consumir comidas nutricionalmente equilibradas a lo largo de nuestra vida , podemos vivir una vida rica y saludable en mente y cuerpo.

Octubre es el Mes de la Promoción de la Educación Alimentaria en Tochigi. Aprovechemos esta oportunidad para reconsiderar de que los hábitos alimentarios adecuados conducen a una buena salud.

La parte más importante de la educación dietética es establecer los hábitos alimentarios del niño. Desayuna bien . Comer juntos en familia. Tenga un sentido de gratitud por la comida. Se dice que es muy importante hacer el aseo de casa , como ayudar con la preparación de la comida y limpieza.

Además , la primera infancia es un período importante en que los niños aprenden los conceptos básicos de las hábitos alimentarios , que constituyen la base de la salud del niño durante toda su vida.

La División de Promoción de Salud de la Ciudad de Tochigi , realiza consultas sobre cuidado infantil para padres que cuidan de sus hijos.

Si en caso tendrá problema sobre alimentos de su bebé , no dude en contactarnos. La fecha y hora es el 1er Martes de cada mes entre las 10 y 11 horas. No se requieren reservaciones. El local es el Centro de Bienestar y Seguros de Tochigi de la Ciudad de Imaizumi.

2. Sobre los subsidios para la vacunación pediátrica contra la influenza

La gripe suele alcanzar su pandemia máximo en el invierno , más o menos de Enero a Marzo , pero este año el número de personas infectadas está aumentando rápidamente en todo el país antes de lo habitual.

Para evitar contraer la gripe , además de vacunarse , toma medidas preventivas básicas como lavarte las manos , hacer gárgaras y usar mascarilla.

En la ciudad de Tochigi , la vacunación pediátrica contra la influenza para mujeres comenzará en octubre.

Serán posibles los niños de 6 meses hasta 2do grado primaria y que vive en en la ciudad de Tochigi.

El importe de la subvención es de 2,500 ienes. La cantidad deducida de 2,500 ienes de la tarifa de vacunación será la cantidad que tendrás que pagar de tu bolsillo.

Se subvencionarán dos dosis de la vacuna desde el 1 de Octubre hasta el 29 de febrero del próximo año.

Si desea recibir la vacuna pediátrica con la influenza , programe una cita con anticipación en una institución médica colaboradora de la ciudad.

Si desea recibir la vacuna pediátrica contra la influenza , programe una cita con anticipación en una institución médica colaboradora de la ciudad.

3. Sobre el inicio de la vacunación con la nueva vacuna contra el coronavirus en otoño de 2023

En la ciudad de Tochigi , la vacunación comenzó en el otoño de 2023. Podrán vacunar una dosis por persona entre el 20 de Septiembre y el 31 de Marzo del próximo año.

La vacunación será gratuito. El tipo de vacuna es compatible con la cepa Omicron de Pfizer o Moderna.

Depende de usted decidir si vacunarse o no.

Una vez que reciba su boleto de vacunación , programe una cita para vacunarse en una institución médica de la ciudad.

Las personas que deseen recibir la vacunación masiva podrán realizar reservas a partir del 26 de Septiembre a través de llamadas telefónicas de la ciudad o del sitio de reservas online.

El número de personas infectadas con el nuevo coronavirus va en aumento. Tome precauciones usando una máscara y vacunándose según la situación.

Si está infectado , la infección por coronavirus pasará a ser una enfermedad infecciosa de categoría 5 y la decisión de abstenerse de salir quedará a su propio criterio. Sin embargo , dado que el riesgo de infectar a otras personas es alto durante 5 días después de desarrollar los síntomas , absténgase de salir durante 5 días.

Hasta que hayan pasado 10 días , existe la posibilidad de que se propague el virus , así que sea considerado con quienes lo rodean , como usar una máscara de tela no tejida y abstenerse del contacto con las personas mayores.

4. Sobre las normas de circulación de Bicicletas

A partir del 1 de Abril de 2023 , será obligatorio el uso de casco para montar en bicicleta.

Estoy seguro de que todos ustedes siguen las reglas de tránsito para bicicletas a diario , pero a veces no dudas si es necesario montar en bicicleta en la carretera o en la acera ?

Como normas general , las bicicletas deben ser montadas en las calzadas y por el lado izquierdo de la vía. Como excepción , los peatones y ciclistas pueden circular por la acera si tendrán la marca del señal del tráfico redondas de color azul o marcas viales que los representan uno al lado del otro.

Al montar en bicicleta por la acera , los peatones tienen prioridad y las bicicletas deben circular a una velocidad que les permita detenerse rápidamente al costado de la carretera.

Va contra las reglas como , tocar el timbre de una bicicleta para obligar a un peatón a ceder el paso o adelantar a un peatón sin reducir la velocidad. Conduzca con cuidado y que sea considerado con los peatones.

Ultimamente hemos visto marcas diferentes viales azules con forma de plumas en las carreteras. Estas marcas viales en forma de pluma indican la ubicación y dirección del tráfico de bicicletas y fomentan el paso seguro de las bicicletas.

Estas marcas viales informan no sólo a los usuarios de bicicletas , sino también a los conductores de automóviles sobre la ubicación de las bicicletas en la carretera.

Como norma general , circular por vías donde estén instaladas plumas de fecha. Al rebasar la carretera , conduzca por el lado izquierdo de la carretera y conduzca hacia la punta de la flecha.