

技能実習生の友

2020年7月 夏季号

夏の注意事項——熱中症や災害に備えよう

近年、日本では夏に気温35度以上の猛暑日が続いたり、台風、豪雨などによる自然災害が多発したりしています。そこで、日本の夏の注意事項をまとめました。技能実習生の皆さんの健康と安全のための参考にしてください。

熱中症 熱中症とは高温、多湿の環境の中で体内の水分と塩分のバランスが崩れることで起こる病気です。熱中症をよく知り、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周りの仲間にも気を配り、予防しましょう。

<熱中症の症状> 気分が悪い、フラフラする、手足のしびれ、頭が痛い、ふるえがとまらない等 重い症状の場合は、返事がおかしい、意識がないなどの症状が現れます。

<熱中症予防対策>

● 出かけるとき

☑ 飲み物を水筒に入れて持ち歩くようにして、こまめに水分をとりましょう。

のどが渇く前に水を飲むことやたくさん汗をかいた時は塩分を取ることも大切です。

☑ 帽子をかぶったり、日傘をさすことで強い太陽の光をよけましょう。

● いつも気をつけること

☑ 家の中は、エアコンや扇風機を使い涼しくしましょう。

☑ 自分がいる環境では熱中症の危険性がどれくらいあるか、を常に気にするようにしましょう。

<自分や友だちが熱中症になったとき>

☑ 涼しい日陰か、冷房が効いている部屋などに移りましょう。

☑ 水分と塩分を取りましょう。

☑ 衣類をゆるめて、からだを冷やしてください。

➤ 友だちが自分の力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車（電話番号：119）を呼びましょう！



熱中症の危険度を表す「警告指数」をチェック！

<https://www.wbgt.env.go.jp/>
気象庁『熱中症予防情報サイト』



台風、豪雨水害

日本では、特に7月から10月にかけて、台風が多く接近したり上陸したりし、土砂災害など大きな被害を引き起こします。一方で、防災気象情報を利用して、被害を前もって防いだり、減らすことが可能です。一人ひとりがその危険性を知り、身を守る心がけが必要です。

<事前に確認しておくこと>

☑ 普段からテレビやラジオなどで天気情報を確認するようにしましょう。

☑ 市区町村が作成している「ハザードマップ」で危険な場所や避難場所をチェックしておきましょう。

☑ 避難場所までの道順を確認しておきましょう。

☑ 生活指導員や仕事の仲間などと災害が発生した時の連絡方法を確認しておきましょう。

<台風が近づいてきたら>

☑ 強風の場合は、なるべく外に出ないようにしましょう。

☑ 大雨が降り続けると川があふれたり、土砂災害の危険があります。

市区町村から避難準備の指示があったときは、いつでも避難を開始できるように準備しておきましょう。

☑ 水が増加した川や高波が起こった海は、非常に危険です。絶対に近づいてはいけません。

➤ 台風のときには、台風が通り過ぎた後でも、強い風が吹いたり雨が降り続いたりすることもあります。警報や注意報がなくなるまでは、注意を続けましょう。

政府は、天気予報や洪水、土砂災害などの情報を発信しています。こまめにチェックし、夏の災害から身を守りましょう。

災害時情報提供アプリ「Safety tips」【11ヶ国語対応】

天気に関する警報情報や地震情報、熱中症情報などを確認することができます。

<https://disaportal.gsi.go.jp/>
国土交通省

『ハザードマップポータルサイト』



海水浴での事故

周囲を海で囲まれた日本では、夏の時期は各地で続々と海開きが行われますが、ちょっとした気の緩みで楽しい海水浴が大きな事故につながってしまう危険があります。海水浴を安全に楽しむために以下のことに注意しましょう。

☑ 海に入る前には必ず準備運動を行いましょう。

☑ 危険で遊んではいけない場所を「遊泳禁止区域」と言います。近づいてはいけません。

☑ 体調が悪いときやお酒を飲んだときは泳ぐのをやめましょう。

☑ 天気が悪いときは無理をして海に出ないことが大切です。

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.**

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

➢ **Trường hợp gặp người bị say nắng mà không tự 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 sóng 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/>



Tại 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 thôi 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 "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.**

夏天的注意事项——防备中暑和灾害

近几年，日本夏天持续遭遇最高气温超过35度的猛暑日，台风、暴雨等自然灾害频频发生。因此，这次总结了日本夏天的注意事项，为了诸位技能实习生的健康和安​​全，请做参考。

中暑 中暑是在高温、多湿的环境下，体内的水分和盐分的平衡失调引起的疾病。充分了解中暑，在注意自己的身体状况变化的同时，也关心周围的同伴，一起来预防吧。

<中暑的症状> 身体不舒服、摇摇晃晃、手脚发麻、头痛、发抖不止等 重症时会出现回话奇怪、失去意识等症状。

<预防中暑的对策>

●外出时

☑ 随身携带水壶等饮料，多次勤补充水分。 在口渴前喝水以及大量出汗时补充盐分也是十分重要的。

☑ 戴帽子、撑伞来遮挡强烈的阳光。

●需要随时注意的事项

☑ 在家里使用空调或电扇降温。

☑ 养成对自己所处环境的中暑危险保持时常警惕的习惯是很重要的。

<自己或朋友中暑时>

☑ 转移到阴凉处或有空调的房间等。

☑ 补充水分和盐分。

☑ 松开衣服，让身体冷却下来。

➤ 朋友自己无法喝水、失去意识时，请立即叫救护车（电话号码：119）！



查看表示中暑的危险程度的「暑热指数」！

<https://www.wbgt.env.go.jp/>
气象厅『预防中暑信息网站』



台风、暴雨水灾 在日本，特别是7月到10月之间，接近、登陆的台风数量很多，会造成泥石流等重大灾害。另一方面，可以利用防灾气象信息，预先防止、减少损失，因此每个人都有必要了解其危险性，注意保护自己。

<事项确认的事项>

☑ 平时通过电视或电台等确认天气信息。

☑ 在市区町村制作的《防灾地图》上事先查看危险的地方和避难场所。

☑ 事先确认到避难场所的路线。

☑ 事先和生活指导员及同事等确认灾害发生时的联系方式。

<台风接近时>

☑ 强风的时候，尽量不要外出。

☑ 连续降大雨会造成河水泛滥，有发生泥石流的危险。

接收到市区町村发布的避难准备的指示时，做好随时可以开始避难的准备。

☑ 河水上涨、起大浪时，河边和海边非常危险。绝对不能靠近。

➤ 台风发生时，即使台风已经过境，有时候强风和降雨也还会持续。在警报或注意警报解除之前，保持关注。

政府会发布天气预报、洪水、泥石流等信息。勤查看，在夏天灾害发生时保护好自己吧。

灾害发生时提供信息的软件「Safety tips」【11国语言对应】

可以确认关于天气的警报信息以及地震信息、中暑信息等。

<https://disaportal.gsi.go.jp/>
国土交通省
『防灾地图门户网站』



海水浴引起的事故 在四面环海的日本，到了夏季各地都陆续开放海水浴场，但稍稍一点不注意，欢乐的海水浴就有导致重大事故的危险。为了安全地享受海水浴，请注意以下几点。

☑ 下海前必须做准备运动。

☑ 危险，不能游玩的地方叫做「禁止游泳区域」。不能靠近。

☑ 身体状况不佳时和饮酒后请不要游泳。

☑ 天气不好时不勉强出海是十分重要的。