

監理団体・実習実施者の皆様へ

本冊子は技能実習生・研修生向けに技能実習生活に役立つ情報等を母国語（9ヶ国語）と平易な日本語の併記により紹介していますので、技能実習生・研修生等に配布・回覧していただきますようお願いいたします。

技能実習生・研修生向け母国語情報誌

技能実習生の友

2018年
6月号

- Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng
- 技能实习生之友
- Kaibigan ng mga teknikal intern trainees
- Sahabat Peserta Pemagangan
- วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

- មិត្តរបស់សិក្សាការមបណ្ឌោះបណ្តាលជំនាញ
- အတတ်ပညာကျမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
- モンゴル語版を新たに追加しました
- Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр
- ABC Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

組合で毎年実施している『モンゴル祭り』。モンゴル人技能実習生50名が参加しました。

(椿インターワークス協同組合)

JITCOホームページの「技能実習Days」から1枚を選んで掲載しています。
<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>

Contents

PICK UP!

技能実習情報

仕事中に怪我をしないために～技能実習中の災害防止対策について～

PICK UP!

充実ニッポンLife

水の事故と熱中症から身を守りましょう

新コーナー!

マンガで知ろう 日本人の気もち ① 踏み出す勇気

Bản tiếng Việt 3
[ベトナム語版]

中文版 7
[中国語版]

Bersyon sa Pilipino 9
[フィリピン語版]

Edisi Bahasa Indonesia 13
[インドネシア語版]

ฉบับภาษาไทย 17
[タイ語版]

ភាសាខ្មែរ 21
[カンボジア語版]

မြန်မာဘာသာ မူ 25
[ミャンマー語版]

Монгол хэл дээрх хувилбар 29
[モンゴル語版]

English Version 33
[英語版]

日本の小学生向け日本語問題に楽しくチャレンジ!
こくごのもり 38
しりとりをしよう

日本で生活する上で「何故日本人はこうするのかな」「こんな時自分はどうしたらいいのかな」と悩むことはありませんか？ 実は日本人にとっても時々不思議な「日本人の気もち」をちょっと覗いてみましょう。きっと日本生活での悩みを解消するヒントになりますよ。

Trong khi sống tại Nhật, chắc hẳn có những lúc bạn tự hỏi "Tại sao người Nhật lại làm như vậy?" hoặc "Nếu vào trường hợp mình thì phải làm gì?" Chúng ta hãy cùng thử tìm hiểu "suy nghĩ của người Nhật" mà bản thân người Nhật cũng đôi khi cảm thấy kỳ lạ. Chắc rằng qua đây các bạn phần nào có thể giải tỏa mối lo ngại của mình.

在日本生活时，有没有“为什么日本人这么做呢”“这种时候我该怎么做呢”这样的烦恼？ 我们来看一看实际上对日本人来说有时候也会感到不可思议的“日本人的心理”吧。一定会对消除在日本生活上的烦恼有所启发的。

Sa pamumuhay sa Japan, mabisit ninyo na "Bakit kaya ganito ginagawa ng mga Hapon?" "Ano kaya ang gagawin ko sa ganitong sitwasyon?". Sa katunayan, kahit mga Hapon mismo ay nagtatako sa "kaloooban ng Hapon". Pagtuunan natin ito at siguradong magiging isang paalala ito sa pamumuhay ninyo sa Japan. Dalam kehidupan sehari-hari di Jepang, pernahkah Anda bingung dan berpikir "Mengapa orang Jepang berbuat seperti ini?" atau "Sebaiknya apa yang saya lakukan dalam kondisi seperti ini?" Mari kita mengintip sedikit "perasaan orang Jepang" yang kadang-kadang bagi orang Jepang pun terasa aneh. Hal ini pasti dapat memberi petunjuk untuk mengatasi masalah dalam kehidupan di Jepang.

ระหว่างที่ใช้ชีวิตอยู่ในญี่ปุ่น คุณเคยเกิดความกังวลใจที่ว่า “ทำไมคนญี่ปุ่นถึงทำเช่นนี้” หรือ “ในเวลาเช่นนี้ถ้าเป็นตัวของจะทำอย่างไรดี” บ้างหรือเปล่า เราลองมาดู “ความรู้สึกของชาวญี่ปุ่น” ที่จริง ๆ แล้วในบางครั้งแม้แต่คนญี่ปุ่นก็รู้สึกว่าไม่แน่ใจ เช่นกัน ซึ่งนี่จะเป็นข้อแนะนำที่ดีในการขัดความกังวลใจในการใช้ชีวิตในลีปป์บันของคนได้อย่างแน่นอน

Японд амьдрахад, “Яагаад Япончууд ингэдэг юм бол?”, “Ийм тохиолдолд би явал зүгээр юм бол?” гэж бодон гайхшрах үе гардаг болов уу. Үнэндээ Япон хүний хувьд ч зарим уед сонин жигтэй санагддаг “Япон хүний сэтгэл”-ийн дотоод өртөнцийг зэрвэсжн харж үзэцгээ. Японд амьдрах явцад төрөх гайхшралыг тань тайлах санаа оддоно гэдэгт итгэлтэй байна.

In your daily life in Japan, do you sometimes wonder why the Japanese people act the way they do, or what you would do in the same situation? Let's take a look into the feelings of Japanese people, which frequently seem peculiar even to Japanese people themselves. You may obtain a hint to solving your questions about life in Japan.

ふだ ゆうき
踏み出す勇気

ລາຍການເພື່ອມູນຄະດີ ເຊິ່ງລົງທະບຽນ ແລ້ວ ລົງທະບຽນ ແລ້ວ ແລ້ວ ແລ້ວ ແລ້ວ ແລ້ວ

- 1 Trong ga xe điện Chao ôi...
在车站内 啊.....

Sa loob ng istasyon Aah...
Di stasiun A...

ในสถานีรถไฟ อา...
ສາງເຊີ້ນຍິບເຕີ້ມັກ ພຶ...

ဘူတာရုံထဲမှ ဟာ..
Метроны буудал дотор Ээ...

In the train station Oh...



まるい ゆうき だ
丸井さん、ほんのちょっとの勇気が出せませんでした。

Kết cuộc cô Marui đã không đủ dũng cảm để nói ra điều mình muốn làm 丸井无法拿出仅仅一点点勇气。

Hindi nagkaroon kahit konting lakas ng loob si Marui san. Bu Marui kurang berani untuk beraksi.

ແລະແລ້ວຄຸນມາຮູບທີ່ໄໝ່ຈ່າຈະແສດງຄວາມກຳໜາຫາຜູ້ເລື້ອງ ບໍ່ ນຶ່ຍ ທ່ານມາໄດ້ ສູ່ກົງໃຈ ຢ້າ ມີນຕານບ່າງຕິດຕາມສູ່ມັງກອບນີ້ເປົ້າ
ມາຢູ່ອື່ນົ້ນ ຂົງໝົງຂົງລະວະ ພະຍົບປົວວິວວ່າ | Marugy ສານ ກັບມີມູນຄົງ ຈາກຂອງກົງໃຈ ດັ່ງນີ້.

Ms. Marui could not muster that little bit of courage

にっぽんじん べ び 一 か 一 はこ かあ み たいへん おも てつだ
日本人のほとんどが、ベビーカーを運ぶお母さんを見て、大変そうだなと思い、手伝って 耻ずかしくて…
ないしんおも ふしんしゃ おも ことわ は
あげたいと内心思っています。ただ、不審者に思われたり断られると恥ずかしいので、
ちゅうちょ おお じっつ いっぽう かあ がわ きほんてき ひとり なん
躊躇してしまうことが多いのも事実。一方でお母さん側も、基本的に「一人で何とかす
る」人が少なくないようです。本当は気軽に声をかけて、気軽に好意に甘えられる方がい
いのかもしれませんね。



Phần lớn người Nhật khi nhìn thấy bà mẹ đẩy xe nôi thì đều nghĩ: "Trời, vất vả quá!" và trong bụng ai cũng nghĩ muốn giúp đỡ. Nhưng ai cũng ngại rằng nếu nói ra thì hoặc là bị nghi là người có ý đồ xấu hoặc bị từ chối thì sẽ xấu hổ nên ai cũng ngần ngại. Mặt khác, phần lớn các bà mẹ ai cũng chuẩn bị tinh thần "tự mình có thể làm được". Nên nếu được thì ta hãy nhẹ nhàng mở lời và các bà mẹ cũng hãy sẵn sàng chấp nhận thiện ý của người khác thì có lẽ sẽ vui hơn.

大多数日本人在看到搬婴儿车的妈妈时都会觉得很费劲，内心里想去帮助她们。但是，被当作可疑的人被拒绝的话会感到很难为情，所以大都数情况下都是犹豫不定。另一方面妈妈这边，基本上“一个人想办法去做”的人不在少数。事实上轻松地打个招呼，让对方愉快地接受自己的好意，这样做也许更好。

Halos lahat ng Hapon ay gustong tumulong kapag nakakita ng nanay na nagbubuhat ng baby stroller. Naiisip nila na gusto nilang tumulong at mukhang nahihiapan ang tao, kaya lamang nahihiya na baka tanggihan sila kung mag-offer sila ng tulong at pagisipan ng hindi maganda. Nag-aalangan tuloy sila. Ganoon din sa parte ng mga nanay. Karamihan sa kanila ay iniisip na kaya nilang gawing magisa pero sa totoo lang, mas ok sana kung madaling mag-offer ng tulong at sana din madaling humingi at tumanggap ng tulong.

Hampir seluruh orang Jepang memahami kerepotan seorang ibu ketika melihatnya mengangkat kereta dorong bayi dan berpikir dalam hati untuk membantunya. Akan tetapi, mereka ragu-ragu karena akan merasa malu jika ditolak atau dianggap mencurigakan. Di sisi lain, tidak sedikit ibu-ibu yang merasa “Saya bisa berusaha sendiri”. Padahal sebenarnya, mungkin lebih baik bantuan ditawarkan dan diterima dengan baik tanpa rasa sungkan ya.

Япон хүмүүсийн ихэнх нь хүүхдийн тэрэг өргөсөн эх хүнийг хараад, хэцүү байх даа гэж бодон, тусалж өгөхсөн гэж дотроо боддог. Гэхдээ, “Намайг сэжиг бүхий хүн гэж болгоомжлох вий”, “Нэгөө хүн нь татгалзчихвал яана” гэж бодохоор, ичиж, санаа зовсноос түдгэлзчихдэг тохиолдол их байдаг нь ч мөн бодит үнэн юм. Нэгөөтэйгөөр, ээж нарын тухайд ч үндсэндээ “Ганцаараа яаж ийгээд болгодог” хүмүүс цөөнгүй бололтой. Уул нь бол, хүмүүс санаа зоволгүйгээр тусламж хэрэгтэй эсэхийг нь асууж, ээж нар ч санаа зоволгүйгээр, хүмүүсийн найрсаг сэтгэлийг хүлээн авч чаддаг байх нь илүү зүгээр байж магадгүй юм.

At the sight of a mother carrying a baby stroller up the stairs, most Japanese people would imagine the trouble the mother is going through and would want to lend a helping hand. However, it is also a fact that many people are reluctant to offer their help, because they think it would be embarrassing to be mistaken for a suspicious person or to be rejected. Meanwhile, it seems that many mothers are fundamentally resolved to do everything by themselves. It would be best if people could casually offer and receive each other's help.

Avoiding Injury on the Job

—Measures for Preventing Accidents during Technical Intern Training—

As technical intern trainees, you are probably applying yourself to your training in Japan with the aim of acquiring Japan's technologies and skills so that you may use them and contribute to your country, and to make the most of your experience to benefit your future. Suffering an injury that requires you to return to your country in the midst of your training program or worse, that could take your life, should be out of the question. No one ever wants something like that to occur, not you, your family, nor the members of your implementing organization. Everyone around you wishes for you to complete your training and return to your country in good health, without injury or illness.

You may think you are not apt to get injured, or that disasters and accidents do not concern you, but you are likely to realize their magnitude for the first time when you, or someone close to you, is involved in an accident or disaster. What, then, should you do to avoid injury during technical intern training?

- First, you must maintain your health in order to engage in training safely. You could get injured if you do not feel well and are not in good condition.

Avoid getting tired, not getting enough sleep, or becoming ill by always paying attention to your mental and physical health. If you have a worry or concern that could undermine your concentration, give yourself a change of pace or try to communicate more with your colleagues or people at work.

When you do not feel well or have a problem, make it a point to consult with your advisor or superior.

- To work safely, gain a good understanding of your duties by reading the work instructions and instruction manuals that are given to you, before you begin. If there is something you do not understand, ask your advisor or people at work, and never act on your own assumption or without fully understanding everything. Also, observe all established rules.

- Never engage in tasks that may not be performed without a permit or qualification, if you are not qualified to do so. Check with your advisor or superior, and never make your own judgment or act on your own.

- To ensure safe operations, it is important that everyone engages in disaster prevention activities and is properly aware of matters concerning danger and safety. Take an active part

仕事中に怪我をしないために ～技能実習中の災害防止対策について～

技能実習生の皆さんには日本の技術・技能を身に付けて、それを母国に帰って活用し母国に貢献するためには、また、その経験を自分の将来に活かすために日本に来て技能実習に励んでいることだと思います。怪我をして痛い思いをし、技能実習途中で母国に帰らざるを得なくなる、あるいは最悪の場合死亡するというようなことは、自分自身はもちろんのこと、皆さんの家族も、実習実施者の人たちも誰も望んでいません。皆さんに関わる全ての人たちは、皆さんが怪我をしないことで、病気にも罹らず元気で技能実習を修了して母国に帰ることを望んでいます。

しかし、皆さんも普段は、自分だけは怪我をしない、災害・事故は自分と関係ないと思っており、自分や親しい人が災害にあって初めてその重大性を理解することとなります。それでは、技能実習中に怪我をしないようにするためにはどうしたら良いでしょうか。

1. まず第一に、安全に技能実習を行うには自分自身の体調を整えておくことが大切です。体調不良で万全のコンディションでないときに怪我をすることがあります。

ひろう すいみん ぶそく びょうき ふだん 疲労、睡眠不足、病気にならないように普段から心身の健康に気を付けましょう。また、悩み事などがあると集中力が欠けるので、気分転換や同僚や職場の人とのコミュニケーションに努めましょう。

たいちょう わる とき しんばいごと とき しどういん じょうし 体調の悪い時や心配事のある時は、指導員や上司に相談するようにしましょう。

2. 安全に作業をするために、作業手順書やマニュアルの教育を受けて十分に理解してから作業を行いましょう。分からぬところは、指導員や職場の人によく確認をして、決して思い込みや、分からぬまま作業をしてはいけません。そのうえで、決められたルールを守ることが基本です。

3. 免許や資格が無いと行ってはいけない作業を、無資格で絶対にしてはいけません。指導員や上司に確認しましょう。1人で判断したり単独で作業してはいけません。

4. 安全な作業を定着させるためには、全員で災害防止の活動に取り組み、危険に対する認識、安全意識を高めることが重要です。日頃から、ヒヤリ・

【English language consultation hot line】

★★ We offer free phone call consultation services to All Technical Intern Trainees who have queries regarding private matters/legal and other concerns in English language ★★

Toll Free : 0120-022332 FAX : 03-4306-1114 Thursdays 13:00~18:00 Address: Igarashi BLDG, 2-11-5 Shibaura, Minato-ku, Tokyo. 108-0023
Japan International Training Cooperation Organization (JITCO) Consultancy Division, Technical Intern Training Affairs Department

in routine health and safety activities, such as “near-miss” activities and danger prediction activities (also called KY activities, from *kiken yochi*, the Japanese term for danger prediction).

Near-miss activities: Measures to prevent potential accidents and disasters based on near-miss and close-call incidents that have occurred on the job, but fortunately did not lead to an accident or disaster.

Danger prediction activities: Activities for preventing accidents and disasters by discussing, before engaging in work, the potential dangers that lie behind each procedure and the disasters that they could cause, and raising awareness of potential dangers.

5. Thoroughly implement the 4S (*seiri, seiton, seiso, seiketsu*) activities.

Seiri means to sort the necessary and unnecessary items and dispose of the unnecessary items.

Seiton means to put the necessary items in good order so they can be retrieved and used when necessary.

Seiso means to clean work areas, private spaces, and common spaces such as hallways and rest areas by clearing away rubbish and grime.

Seiketsu means to maintain a high standard of cleanliness by keeping workplaces, facilities and equipment free of grime. Also keep yourself, your clothes and belongings and the protective gear you use, clean.

Work efficiency will increase, and dangers will decrease by thoroughly implementing the 4S activities.

6. Inspect machines and facilities that you will use before you use them and verify their safety. Even the slightest abnormality should be reported to your advisor or superior and their instructions sought. Never commence operations by leaving the abnormality as it is.

7. Your safety protective gear is designed to protect you. Understand why they are necessary for each task and wear them properly. The appropriate use of safety protective gear will protect you from injury far more effectively than not using them. Inspect them before use and replace any parts that are defective. After use, store them in their proper place.

Safety protective gear: workwear, protective cap, safety shoes, safety belt, gloves, mask, goggles, etc.

In addition to the above, pay attention to what you eat, how many hours of sleep you get, how you relieve yourself from exhaustion, and how you spend your days off, to avoid becoming ill.

You should also beware of traffic accidents by observing all traffic rules.

It is our sincere hope that you complete your technical intern training program and return to your country in good health and without injury.

は つ と かつどう き けん よ ち かつどう かつどう あんぜん
ハット活動、危険予知活動 (KY活動) など、安全衛生活動に積極的に参加しましょう。

ひ ゃ り は つ と かつどう さ ざ ゆ う ひ ゃ り は つ
ヒヤリ・ハット活動…作業中にヒヤリとしたりハッとした
う ん さ い が い じ い え る よ そ う さ い が い
が運よく災害にならなかった事例から、予想される災害
は っ か ま た い く ま お こ な
が発生する前に対策を行うもの
き け ん よ ち か つ ど う さ ぎ ょ う ひ そ き け ん よ い ん
危険予知活動…作業前に作業に潜む危険要因とそれにより
は っ せ い さ い が い は な あ き け ん た い い し き た か
発生する災害について話し合い、危険に対する意識を高
さ ぎ ょ う さ い が い は ぼ う し
めて作業することにより災害を防止しようとするもの

5. 4S (整理・整頓・清掃・清潔) 活動を徹底しましょう。

せ い り せ い と ん せ い そ う せ い け つ かつどう て つ て い
整理とは、必要な物と不要な物に分けて、不要な
もの し よ ぶ ん 物を処分することです。

せ い と ん せ い り ひ つ よ う も の ふ よ う も の わ ふ よ う
整頓とは、整理した必要な物をすぐに取り出して
使 用 で き る よ う に 分 か り や す く す る こ と です。

せ い そ う さ ぎ ょ う は し ょ み ま わ ろ う か
清掃とは、作業する場所や身の回り、廊下や
き ゆ け い じ よ さ ぎ ょ う ゆ う ば し ょ ご み よ ご と のぞ
休憩所などの共有場所のゴミや汚れを取り除くこと
で す。

せ い け つ し ょ く ば き か い せ つ び よ う ぐ よ ご と
清潔とは、職場、機械設備、用具などの汚れを取
り除くなど、清掃してきれいな状態を保つことで
し ん た い ふ く そ う み ま わ シ ょ う ほ ご ぐ
す。身体、服装などの身の回りや、使用する保護具
な む ど ま き い に し ま し ょ う 。

4S活動の徹底により作業の効率が上がり、危険も
減ります。

6. 使用する機械設備などは、作業開始前に点検を行 い安全であることを確認しましょう。少しでも異常が あつたら指導員や上司に報告して指示を仰ぎまし ょう。決して、そのまま作業を始めてはいけません。

7. 安全保護具は自分を守るもの。作業ごとにそ れが何故必要かを理解して正しく装着しましょう。 適切な安全保護具を使用することで、より怪我から 身体を守ることができます。使用前に点検して、 各部品類に異常があったら交換しましょう。使用後は 適切に保管しましょう。

あ ん ぜ ん ほ ご ぐ さ ぎ ょ う ふ く ほ ご ば う あ ん ぜ ん ぐ つ あ ん ぜ ん た い て ぶ く ろ
安全保護具…作業服、保護帽、安全靴、安全帯、手袋、
ま す く ほ ご マスク、保護めがねなど

び ゆ き そ し て 、 病 気 に か か ら ない よ う に 食 生 活 、 睡 眠
じ か ん じ か ろ う ま も こ う つ じ こ き つ す か た ち ゆ う い は ら
時間、過労防止、休日の過ごし方に注意を払ってくだ
さい。
こ う う る 一 る ま も こ う つ じ こ き つ
交通ルールを守って交通事故にも気を付けましょう。
ぎ の う じ し ゆ せ い み な け が げ ん き ぎ の う じ し ゆ う
技能実習生の皆さんのが怪我をせず元気で技能実習を
し ゆ う り よ う き こ く ね が 修了し帰国されることを願っています。

充実ニッポンLife Living a Fulfilling Life in Japan

Protect Yourself from Water Accidents and Heatstroke

✓ How to Prevent Water Accidents

Throughout Japan, there are many beautiful beaches, rivers and lakes that throng with leisure visitors every year. However, as carelessness and reckless behavior could turn enjoyable moments spent in such locations into an irreversible tragedy, be sure to heed the following precautions.

◆ Do not go into the water for a swim if you have not had enough sleep or are not feeling well, and never swim after drinking alcohol, as doing so is extremely dangerous.

◆ At beaches, the water may appear safe at a glance, but might be dangerous. For example, in some places, the water may suddenly deepen, the tide may be fast, or water bikes may run around on the surface. Therefore, never venture into areas where no swimming is allowed.

◆ Use extra caution when swimming in a river, as it could be dangerous. There are apt to be places where the current is fast or the water suddenly deepens.

◆ Pay attention to the weather and natural phenomena (tides, waves, the movement of water near the drain outlet in the case of pools), and even when it rains, never take shelter under a bridge (the water level of

みず じこ ねっちゅうしょう
水の事故と熱中症から
身を守りましょう

✓ 水の事故を防ぐために

にっぽん かくち うつく うみべ かせん みずうみ
日本各地には美しい海辺や河川、湖があ
まいとしおお れじや一きやくにぎ
り、毎年多くのレジャー客で賑わいます。し
かし、不注意や無計画な行動によって、楽しい
じかんとりかえひげきまね
時間が取返しのつかない悲劇を招いてしまうこ
ともありますので、以下のことに充分注意し
ましょう。

すいみんぶそく たいちょうふりょうとき かいすいよくじょう
◆ 睡眠不足・体調不良の時の海水浴場での
ゆうえいさけのあと
遊泳はやめましょう。またお酒を飲んだ後の
ゆうえいたいへんきけんぜつたい
遊泳は大変危険です。絶対にやめましょう。
うみあんせんみきゅうふか
◆ 海は、安全に見えても急に深くなっていた
おり、潮の流れが速かったり、水上
おーとばいはしころところきけん
オートバイなどが走っている所があり危険
ゆうえいきんしきいきぜついたい
です。遊泳禁止区域には絶対立ち入らないこ
たいせつ
とが大切です。

かせんみずながはやところきゅうふか
◆ 河川は、水の流れが速い所や急に深くなっ
ている所が多く危険なので遊泳には注意が
ひつよう
必要です。

てんこうしそんげんしようあうりゅうなみぶーるばあい
◆ 天候・自然現象(潮流、波、プールの場合
はいすいこうみずうごちゅういあめふ
はいすいこうみずうごちゅういあめふ
は排水口などの水の動き)に注意し、雨が降つ
はししたぜつたいあまやど
ても橋の下では絶対に雨宿りはしないように
かせんみずきゅうふ
しましょう(河川の水は急に増えるので)。

rivers rises rapidly).

- ❖ Do not venture into restricted areas to fish. Not only is it dangerous to do so, but you could be also charged for violating the Minor Offense Act. Enjoy fishing in accordance with the rules, and absolutely do not go fishing on days when the weather is stormy.
- ❖ Do not go to check on the beach or river when a typhoon is approaching, or when it is raining heavily.

Do you know the UIITEMATE technique that has garnered worldwide attention for having saved children's lives from the tsunami following the Great East Japan Earthquake? If you think you are in danger of drowning, UIITEMATE teaches you to remain calm, lie spread-eagle on the water face up, and keep floating in this position until rescue arrives. You should keep this in mind in case of emergency. Also remember that even if you see someone drowning, it is extremely dangerous to dive into the water to attempt to save that person by yourself. Before you do anything, call for help.

✓ Avoiding a Heat Stroke

Heat stroke is a condition that occurs in high-temperature and high-humidity environments. It is characterized by such symptoms as dizziness, muscle spasms, nausea and impaired consciousness, and can even be fatal in some cases. When environmental factors such as high temperatures and humidity combine with such physical factors as heavy exercise,

立入り禁止場所に侵入して釣りをするのは
大変危険。立入り禁止場所に無断で侵入す
ると軽犯罪法違反に問われます。ルールを守つ
て楽しい釣りを。また、天候が荒れた日の釣
りは厳禁です。
台風が近づいている時や大雨の時には、海や
川の様子を見に行くことはやめましょう。

東日本大震災の津波から子供の命を救った
ことで海外でも注目されている「UIITEMATE
(浮いて待て)」を知っていますか？
時に、慌てて水面に大の字になって仰向けて
浮いた状態で救助を待つ方法です。万一の時
のために覚えておいてください。またもし溺れ
ている人を見つけたら、1人で飛び込んで助け
に行くのは大変危険です。まず助けを呼びま
しょう。

✓ 熱中症を予防しましょう

熱中症は高温多湿な環境下でまい・けい
れん・はきけ・意識障害などが起きる症狀
で、場合によっては死に至ります。気温や湿度
が高いといった環境要因と、激しい運動や、
暑さに慣れていない、体調不良といった身体
の要因が重なると、体内の水分及び塩分の

being unaccustomed to the heat, or poor physical condition, the body's water and salt balance is disrupted and regulatory functions are impaired, making the body susceptible to heat stroke. Thus, precautions need to be taken not only in the heat of summer, but also in the wake of the rainy season when temperatures are high. Heed the following precautions and prevent heat stroke.

- ◆ Utilize the WBGT values (index of heat stress) announced in weather forecasts and on the Ministry of the Environment's website on information about preventing heat stroke (⌚ <http://www.wbgt.env.go.jp/>).
- ◆ When outdoors, wear a hat, take moderate rests in the shade, drink plenty of fluids before you feel dehydrated, and try to get enough salts.
- ◆ When indoors, check the room temperature regularly and make sure a proper temperature is maintained, such as by using an air conditioner.
- ◆ During welding and other such work, provide sufficient ventilation, cross-breeze or airflow, and otherwise create an appropriate work environment.

Should you suffer heat stroke, take action to lower your body temperature and, if you are conscious, take in plenty of water and salt. If you are unconscious, someone should call an ambulance so you can be treated at a hospital or other medical institution.

バランスが崩れ、体内の調節機能が破綻するなどし、熱中症にかかり易くなります。そのため、夏の炎天下でだけではなく、梅雨明け頃の気温が高い日などにも注意が必要です。以下を心がけ、予防しましょう。

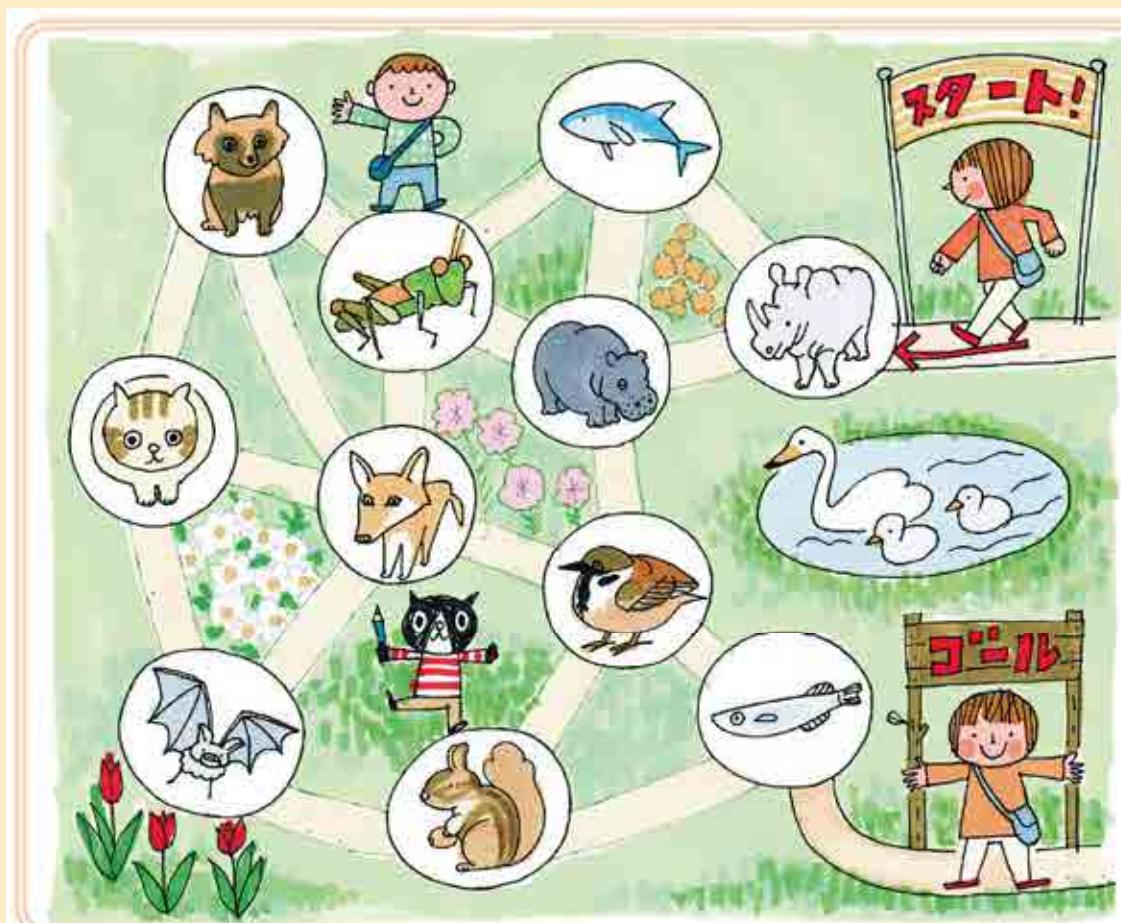
今屋外では、帽子着用、日陰での適度な休憩、早めの水分補給と適量の塩分摂取に努める。

今屋内では、部屋の温度をこまめにチェックし、冷房等により適温が保たれるよう注意する。

今溶接などの作業時は、必要な換気・通風・送風を十分に行い、適切な作業環境の整備に努める。

今天気予報や、環境省熱中症予防情報サイト(⌚ <http://www.wbgt.env.go.jp/>)にて発表されるWBGT値(暑さ指数)をチェックしましょう。

万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない場合は救急車を呼ぶなどして、病院等で治療してください。



指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 恵子
イラスト・奈良恵

ひとりをしよう

答えはこのページの下にあります。

©毎日小学生新聞 複製、転用はできません

技能実習生・研修生向け母国語情報誌
技能実習生の友
2018年6月号
2018年6月1日発行

発行
公益財団法人 国際研修協力機構（JITCO） 総務部広報室
〒108-0023 東京都港区芝浦2-11-5 五十嵐ビルディング
電話 03-4306-1166（ダイヤルイン）

JITCO ホームページ : <https://www.jitco.or.jp/>
ウェブサイト版「技能実習生の友」: <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>
冊子版「技能実習生の友」バックナンバー : <https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>



監理団体・実習実施者の皆様へ

本冊子「技能実習生の友」は、JITCOの技能実習生・研修生に対する母国語による情報提供の一環として、偶数月1日に発行しています。ベトナム語版、中国語版、フィリピン語版、インドネシア語版、タイ語版、カンボジア語版、ミャンマー語版、モンゴル語版、英語版の合本版となっており、掲載内容は、外国人技能実習制度に関する情報の解説や技能実習生の日本での生活に役立つ情報、リフレッシュとなる記事等から構成されています。

本冊子は、JITCO賛助会員に対するサービスとして、賛助会員の全ての監理団体・実習実施者の皆様に直接送付いたします。技能実習生・研修生へ、必ず配布・回覧等をしていただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。また本冊子の過去の記事や技能実習生に役立つ情報を満載したウェブサイト版「技能実習生の友」も、併せてご利用ください。

本冊子は、技能実習や研修及び日常生活に有用な情報を皆さんに発信することを目的に、偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）1日に発行しています。ウェブサイト版「技能実習生の友」と併せてご利用ください。

Với mục đích giới thiệu những thông tin hữu ích liên quan tới cuộc sống hàng ngày cũng như việc tu nghiệp và thực tập kỹ năng, tờ tin này được phát hành vào những tháng chẵn (tháng 4, tháng 6, tháng 8, tháng 10, tháng 12, tháng 2). Mời các bạn truy cập vào trang web của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh”

本册子是以向诸位提供技能实习及研修和日常生活的有用信息为目的，在偶数月（4月・6月・8月・10月・12月・2月）的1日发行。也请大家浏览网页版「技能实习生之友」。

Ang magazine na ito ay ginawa para sa mga technical intern at trainees upang mag bigay ng kapaki-pakinabang na impormasyon. Ito ay inilalabas tuwing unang araw ng even months (Abril, Hunyo, Agosto, Oktubre, Disembre at Pebrero). Gamitin kasabay ng website bersyon ng "Kaibigan ng mga teknikal intern trainees".

Buletin ini diterbitkan setiap tgl 1 bulan genap (April, Juni, Agustus, Oktober, Desember, Februari), dengan tujuan untuk menyampaikan berbagai info yang bermanfaat bagi pemagangan, pelatihan maupun kehidupan sehari-hari. Silakan akses juga [\[Sahabat Peserta Pemagangan\]](#) versi situs web.

วารสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค การฝึกอบรมและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยจะออกทุกวันที่ 1 ของเดือนกุมภาพันธ์(เมย., มิย., สค., ตค., ธค., กพ.) ทั้งนี้ “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” จะบันทึกไว้ได้ปีให้บริการแล้ววันแก่เดือนมีนาคม ขอให้เข้าไปดูที่

ក្នុងសេវាឌែនលោកស្រីប៊ូឌីអិចុនុយត្រូវបានដំណឹងផ្តល់ព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍
ទៅបង្កើតរបស់អ្នកគាំទ្រដូចខាងក្រោម ហើយ ការបំពេញចិត្ត កីឡាបានដឹងតាមការសេវា
ប្រចាំថ្ងៃដែរ យើងចងចាំរាយការនៅក្នុងការដែលមានលេខគីឡូ (ឱ្យ មែន ិចុនុយ ស៊ិហា គុណ
ភ្លើ ក្នុង) គួរឱ្យចិត្ត 1 ដើម្បីខ្សោ អ្នកគាំទ្របានប្រើប្រាស់ក្នុងសេវាឌែនលោកស្រីប៊ូឌីអិចុនុយត្រូវបានដំណឹងផ្តល់ព័ត៌មានដែលមានប្រយោជន៍

ဤစာတင်သည် အတောက်ပည့်ကျမ်းများ အလုပ်သင်္ခြန်း၊ သင်တန်းတက်ခြင်းနှင့် နေစဉ်လူနေမှုများ၏ လုပ်ရှာမှုများအတွက် အသုံးဝင်လည် အဖျက်အလက်များ၏ ပေးအန်နိုင်ရန် ပည်၍ဖြည့်ချက်ပြု၏ စုစုဏ် လမ်း၊ (ပြီးလဲနှစ်လာ အြေဂျာလာအောက်တိဘာလာဒီဇင်ဘာလ ဖေဖော်လီရိုလ) ၏ ဘရဂ်နှင့်တွေ့တော်ဝါပါယော်၏ ဝက်ဘိုရိုက် မှ အတောက်ပည့်ကျမ်းများ အလုပ်သင်္ခြန်းများ မြတ်ဆောင်ပါ။

Энэхүү товхимол нь Ур чадварын дадлага, сургалт болон өдөр тутмын ахуй амдьралд хэрэг болох мэдээллийг дадлагажигч та бүхэнд хүргэх зорилготой бөгөөд тэгш тоотой сар бурийн 1-ний өдөр гаргадаг. Цахим хуудсан дахь цахим хувилбар “Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн хамт уншиж ашиглана уу.

This newsletter is issued on the first of even month (April, June, August, October, December, February) to provide useful information on technical intern training and daily living in Japan. Please also visit the Website version of “Technical Intern Trainees’ Mate.”

※冊子版「技能実習生の友」のバックナンバーは
<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo> からダウンロードできます。

奇数月(5月・7月・9月・11月・1月・3月)更新
ウェブサイト版「技能実習生の友」
<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>

「ウェブサイト版は技能実習生の友」生活情報
2018年5月1日

日本語・日本文化 > 言葉の底辺記 海洋の季語 > 梅雨
生活情報 > 日本の気象 > 梅雨

> [言葉・日本文化](#) > [言葉の底辺記](#) > [梅雨](#)
[生活情報](#) > [日本の気象](#) > [梅雨](#)

> [Bahasa Jepang & Budaya Jepang](#) > [Seasonal Japanese](#) > [Rainy \(Mameo\)](#)
[Information](#) - [Klimaat](#) - [Tairu \(Mameo\)](#)

> [Tiếng Nhật - Văn hóa Nhật](#) > [Tin tức thời tiết](#) - [Tayau](#)
[Nhật Bản](#) > [Tin tức thời tiết](#) - [Tayau](#) > [Tayau](#)

> [日本語・日本文化](#) > [言葉の底辺記](#) > [梅雨](#)
[生活情報](#) > [日本の気象](#) > [梅雨](#)

> [Japanese language and culture](#) > [A calendar of words](#) - [Tairu \(Rainy Season\)](#)
[Living Information](#) - [Weather](#) in Japan - [Tairu \(Rainy Season\)](#)

生活情報 > 衛生・健康に関する情報 > ホームシック

> [生活情報](#) > [健康和保健管理](#) > [健康](#)

> [Informasi Kesehatan](#) > [Informasi Kesehatan dan Kebersihan](#) > [Perasaan Homesick](#)

> [Tin tức về sức khỏe và quản lý sức khỏe](#) > [Tin tức về sức khỏe và quản lý sức khỏe](#) > [nhó nhà](#)

> [Information about health and hygiene](#) - [Health information \(Home\)](#)

> [Living information](#) > [Information of health and hygiene](#) - [Homesickness](#)

日本語・日本文化 > 日本の言語 ～むかし、むかし～ > 開き耳頭巾

> [言葉・日本文化](#) > [日本の言語 ～むかし、むかし～](#) > [開き耳頭巾](#)

> [Bahasa Jepang & Budaya Jepang](#) > [Cinta Baju Kepala](#) - [Baju Kepala](#) - [Kata](#) - [Tudung Kepala Ajach](#)

> [Tiếng Nhật - Văn hóa Nhật](#) > [Trang phục truyền thống của Nhật Bản](#) - [Chèo](#) - [Chèo](#) - [đời đầu tiên](#) - [nghe](#)

> [日本語・日本文化](#) > [日本の言語](#) > [開き耳頭巾](#)

> [Japanese language and culture](#) > [Japanese Folk Tales - Once upon a Time](#) - > [The Listening Head](#)