

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
8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
- အတော်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ
- Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр
- Technical Intern Trainees' Mate



技能実習生 今月の一枚

技能実習生同士の親睦とリフレッシュを図るため、組合が開催しているフットサル大会に、38の企業からベトナム人技能実習生126人が参加し、12のチームに分かれて熱戦を繰り広げました。写真は健闘を称えあう3社混合の準優勝チームです。

(エフ・アドバンス経済協同組合)

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。(応募要項は38ページ)

Contents

PICK UP!

技能実習情報

「有給休暇」とは? ~年次有給休暇制度の活用について~

PICK UP!

充実ニッポンLife

気をつけて! 日本への食品等の持込み

夏の健康管理

マンガで知ろう 日本人の気もち … 1
結びつきが実を結ぶ

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]

မြန်မာဘာသာမူ … 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
言葉あそび

むす
結びつきが実を結ぶ

Đoàn kết sẽ mang lại kết quả 联合取得成果

Ang magandang pakitungo ay nagbubunga ng magandang relasyon

Bersosialisasi terhubung ke keberhasilan

ประสารสัมพันธ์เชื่อมโยงไปสู่ผลสำเร็จ ខ្សោចិត្តភាយជាដៃឆ្នាំ

харкын үүрүү өлдөрөөндөсөн төгүүр

Хүмүүс хоорондын холбоо амжилтанд хүргэдэг Personal Ties Bear Fruit

1 **Tại tổ dân phố địa phương** 2 tháng sau sẽ có buổi thi múa giữa các khu phố. Chúng ta cùng đoàn kết và cố gắng nhé.

在居委会 2个月后将举行地区对抗舞蹈大赛。大家团结一致一起努力吧。

Sa asosasyon ng kapitbahayan Nagpasya ako na tayo ay sasali sa district dance competition na gaganapin dalawang buwan mula ngayon. Magkaisa tayo at pagbutihin natin**Di rukun tetangga** Dua bulan depan, kita akan ikut lomba tari melawan RT lain. Ayo kita bersemangat bersama-sama.

ที่สมาคมเพื่อนบ้าน

อีก 2 เดือน จะมีงานแข่งขันเด่น ระหว่างเขต มาสายมีคิริวัมใจ พยายามไปด้วยกันนะครับ

เริ่มต้นการเบื้องต้นชั้นหน้า แต่ละ ฝ่ายแข่งขันกับฝ่าย อีก สองฝ่ายต้องสนับสนุนกัน แล้ว 2 ฝ่ายแข่งขัน ผู้ชนะจะได้รับ ชัยชนะและของรางวัล

บุญกุ่นห้วย อาชุดนี้มีอยู่แล้ว

เฟอร์ก ญาติอาชุดนี้ บุญกุ่นห้วย อาชุดนี้มีอยู่แล้ว

เป็นชุดประจำชาติ

Хөршийн холбооны уулзалт дээд

2 សarryn дарава бус хоорондын бүжгийн тэмцээн зохион байгуулахаар боллоо. Бүгдээрээ хамтдаа хичээгээ.

At a neighborhood association meeting

We will be participating in an inter-regional dance contest in two months. Let's work together and do our best!



3 **Tổ dân phố 1 tháng sau** Nhờ có việc luyện tập Mùa tinh thần đồng đội Đã tốt hẳn lên...

下个月的居委会 多亏了特训，团队合作越来越好！

Asosasyon ng kapitbahayan ng sumunod na buwan Dahil sa espesyal na pagsasanay natin, napabuti ang team work natin...**Suasana RT bulan berikut** Tingkat kerja sama membaik...apa ini berkat latihan khusus? สมาคมเพื่อนบ้าน ในเดือนถัดมา การฝึกซ้อมอย่างหนัก ทำให้มีวิริคิดีขึ้น...

เริ่มต้นการเบื้องต้นชั้นหน้า ฝ่ายเราฝึกษาการเบื้องต้นชั้นหน้า...

เฟอร์ก ญาติอาชุดนี้ บุญกุ่นห้วย อาชุดนี้มีอยู่แล้ว

Дараагийн сарынх нь хөршийн холбооны уулзалт

Tусгай сургуулилалт хийсний үр дүн гарав уу, багаар сайн ажилладаг болж эхэллээ ...

At the neighborhood association Meeting the following month We're beginning to show good teamwork, perhaps owing to the intensive practice sessions...

まるい きあ はい
丸井さん、だんだん気合いが入ってきました。

Cô Marui đã dần dần thực sự thích thú với việc luyện tập 丸井越来越有干劲。

Unti unting nagkakaroon ng fighting spirit si Marui san. Ibu Marui semangatnya meningkat sedikit demi sedikit.

គុណមានឱយ មីការាមុងម៉ោនិម៉ោនីមិនរឹយ៍ ។ អ្នកនាងម៉ារូ មានការពុំក្រោមបច្ចុប្បន្ន ។

мааназийн тарчайгаар түүល်:ဖြည့်:တက်ကြလဲခဲပတယ်။ Марүй сан, бага багаар идэвх нь нэмэгдэж эхэллээ.

Ms. Marui is gradually firing up with excitement.

技能実習情報

Ур чадварын дадлагатай холбогдох мэдээлэл

“Цалинтай амралт” гэж юу вэ?
～Жилийн цалинтай амралтын тогтолцоог
ур ашигтайгаар ашиглах талаар～

「有給休暇」とは?
～年次有給休暇制度の活用について～

1. Цалинтай амралт гэж юу вэ?

Ур чадварын дадлагажигч та бүхэн дадлагажих хугацааныхаа амьдралыг үр өгөөжтэйгээр өнгөрөөхийн тулд, ажлынхаа алжаалыг тайлж, ажил болон нийгмийн амьдралаа хооронд нь зохицолдуулах нь маш чухал билээ.

Жилийн цалинтай амралтын тогтолцоо гэдэг нь, ердийн амралтын өдрөөс тусдаа, уул журмаараа бол ажиллах шаардлагатай ажлын өдрөөр амралт авах боломжтой бөгөөд, тухайн амарч байх хугацаанд ч цалин олгогддог тогтолцоо юм.

Япон дахь сургалтаа дүүргэн, Ур чадварын дадлагажигчаар ажиллаж эхэлсэн өдрөөс эхлэн тооцож, эхний 6 сарын хугацаанд тогтсон ажлын өдрүүдийн 80%-иас дээш өдөр нь ажилласан тохиолдолд, 10 өдрийн жилийн цалинтай амралт (цаашид “Цалинтай амралт” гэнэ) авах эрх олгогдоно.

Үүний дараа, үргэлжлүүлэн ажилласан хугацаа нь, 1 жил 6 сар болоход 11 өдрийн, 2 жил 6 сар болоход 12 өдрийн, 3 жил 6 сар болоход 14 өдрийн, 4 жил 6 сар болоход 16 өдрийн цалинтай амралт авах эрх тус тус олгогдоно. Гагцхүү, эдгээр бүх тохиолдуудад, 1 жилийн тогтсон ажлын өдрүүдийн 80%-иас дээш өдөр нь ажилласан байна гэсэн болзолж. (Тус хугацаанд цалинтай амралт авсан өдөр нь “Ажилласан”-д тооцогдоно.)

2. Амралт хэрхэн авах талаар

Цалинтай амралтыг авахад, таны зүгээс ажлын газартай хандаж, “__ дүгээр сарын __-ний өдөр цалинтай амралт авах хүсэлтэй” байгаа талаараа хүсэлт гаргаснаар амтралт авах боломжтой болно. Хүсэлт гаргах процедур нь компани бүр харилцан адилгүй байдаг.

Жилийн цалинтай амралт авч болох хугацааны нэгж нь 1 өдрөөр байх нь хамгийн түгээмэл байдаг ба 1 цагаар авахыг зөвшөөрдөг компани ч байдаг. Таны ажиллаж буй компаний процедур болон тогтолцооны талаар, өөрийнхөө “Хөдөлмөрийн нөхцлийн бичиг” болон компаний “Хөдөлмөрийн дотоод журам”-аас харах, эсвэл дарга юм уу ахмад ажилтнаасаа шууд асууж үзсэн ч болох болов уу.

Цалинтай амралт авахыг хүсэх шалтгааны тухайд, зөвхөн “Биеийн байдал тааруу тул”, “Амрахыг хүсч байна.” гэх мэт шалтгаанаас гадна, тухайлбал, “Хөл бөмбөгийн тэмцээн үзэхээр явахыг хүсч байна.” гэх мэт шалтгаан ч байж болох ба

1 有給休暇とは?

技能実習生の皆さんが有意義な実習生活を送るためには、日々の仕事の疲れを回復させ、仕事と社会生活の調和を図ることがとても重要です。

年次有給休暇制度とは、通常の休日とは別に、本来働くことが求められている労働日に休暇を取ることができ、その休暇の間も給与が支払われる、という制度です。

皆さんのが日本での講習期間を終え、技能実習生として勤務を開始した日から算し、最初の6ヶ月の間に所定労働日の8割以上出勤し働いた場合、10日の年次有給休暇（以下「有給休暇」といいます）を取得する権利が与えられますことになっています。

その後、継続した雇用期間が1年6ヶ月に達したときに11日、2年6ヶ月に達したときに12日、3年6ヶ月に達したときに14日、4年6ヶ月に達したときに16日の有給休暇を取得する権利が新たに与えられます。ただし、いずれも1年間の所定労働日の8割以上出勤し働いたことが条件（この間に有給休暇を取得した日は「出勤したもの」と見なされます）になっています。

2 取得の方法は?

有給休暇は、皆さんのが事業所に「〇月〇日に有給休暇を取得したい」という請求を行うことで取得することができます。請求する手続きについては会社や企業ごとに異なっています。

年次有給休暇を取得する単位は1日単位が通常ですが、1時間単位の取得を認めている会社もあります。皆さんのが勤務する事業所での手続きや制度がどのようにになっているのか、自身の「雇用条件書」や事業所の「就業規則」を確認する、あるいは職場の上司や先輩に直接尋ねてみるのもよいでしょう。

有給休暇の取得を請求する理由に関しては「体調不良」や「リフレッシュしたい」というものだけではなく、例えば「サッカーの試合を見に行きたい」というようなものでもよく、特に制限はありません。

тусгайлсан хязгаар байхгүй.

Цалинтай амралтыг өөрийнхөө заасан өдөр авч болдог үндсэн зарчимтай. Гагцхүү, тэр өдөр нь цалинтай амралт олговол, компанийн хэвийн үйл ажиллагаанд их хэмжээний саад учруулна гэх мэт онцгой шалтгаан байгаа тохиолдолд, “Ажил олгогч нь хүсэлт ирүүлсэн өдрийг өөр өдөр болгон өөрчилж болно.” гэсэн журамтай. (Үүнийг “Хугацааг өөрчлөх эрх” гэдэг.)

有給休暇は、皆さんが指定した日に取得できるとい
うのが原則になっています。ただし、その日に有給
休暇を与えると、事業所の正常な運営に大きな支障を
生じてしまう、という特別の理由がある場合には
「使用者は請求のあった休暇を別の日に変更するこ
ができる」とされています（これを「時季変更権」と
いいます）。

3. Анхаарах зүйлс

Цалинтай амралтыг үргэлжлүүлэн авч ч болно. Гэхдээ, цалинтай амралтаа бүгдийг нь авчихвал, түүнээс хойш амарсан тохиолдолд, ажлаа тасалсанд тооцогдож, цалингаасаа хасуулах болно. Нөгөөтэйгээр, амралтаа нутаг буцахынхаа өмнө нэгтгээд авьяа гэхээр, хамт ажиллаж байгаа нөхөддөө ажлын төвөг удах болдог, гэх мэт тохиолдлууд байдаг. Цалинтай амралтаа сайн төлөвлөж байж авахад санаа тавьж, хичээцгээнэ үү.

Жилийн цалинтай амралтаа аваагүй үлдсэн тохиолдолд яаж зохицуулах талаар тайлбарлада.

Тухайлбал, 2018 оны 11 дүгээр сарын 1-ний өдөр 10 өдрийн цалинтай амралт авах эрх олгогдсон Ур чадварын дадлагажигч 2019 оны 10 дугаар сарын 30-ны өдөр хүртэлх 1 жилийн хугацаанд 6 өдрийн цалинтай амралт авсан тохиолдолд, үлдсэн 4 өдрийн тухайд, нэг жилийн хугацааны хязгаартайгаар, дараагийн жил рүү нь шилжүүлнэ. (2 жилийн хугацаа өнгөрвэл хүчингүй болно.) Энэ Ур чадварын дадлагажигчид 2019 оны 11 дүгээр сарын 1-ний өдөр шинээр 11 өдрийн цалинтай амралт олгогдох тул, шилжүүлсэн 4 өдрийг нийлүүлнэн, нийт 15 өдрийн цалинтай амралт авах боломжтой болно.

Мөн түүнчлэн, цалинтай амралтын тогтолцоо нь, “Ажил эрхэлж буй хүн санаа зовох зүйлгүйгээр амарч, бие сэтгэлийнхээ алжаалыг тайлх” гэсэн зорилго бүхий тогтолцоо учраас, амралтыг тэтгэмж болгон өөрчлөх боломжгүй.

3 注意点
有給休暇は連続して取得することも可能です。た
だ、有給休暇をすべて取得してしまうと、その後の休
みは欠勤となり賃金がカットされてしまうことになり
ます。帰国前などにまとめて取得しようとすると、
仕事上で職場の仲間に迷惑がかかってしまう、と
いうようなこともあります。計画的な有給休暇の取得
を心がけるようにしましょう。

次に、取得しなかった年次有給休暇の取扱いはどうなるのでしょうか。

例えば、2018年11月1日に10日の有給休暇取得の
権利が与えられた技能実習生が、2019年10月30日まで
の1年間に6日の有給休暇を取得した場合、残りの4日
については次の1年間に限り繰り越されることになります
(2年経過すると時効となります)。この技能実習生
には2019年11月1日に新たに11日の有給休暇が与えら
れることになりますから、繰越しの4日を含め、合計
15日の有給休暇を取得できることになります。

なお、有給休暇の制度は「働く者が安心して休養
を取り、心身の疲労を回復すること」を目的としたもの
ですので、休暇を手当の支払いに変えることはでき
ないこととなっています。

制度について不明なことがあれば、事業所や監理
団体に尋ねてみましょう。また、JITCOの母国語相談も
利用してください。

皆さんのが安全で健康的な実習生活を送るために、

有給休暇制度をよく理解し、有効に活用するよう願つ

ています。

Уг тогтолцооны талаар тодруулах зүйл гарвал, ажиллаж буй компани болон Хянан зохицуулагч байгууллагаас асууж тодруулна уу. Мөн, JITCO-гийн эх хэл дээр нь зөвлөгөө өгөх үйлчилгээг ашиглана уу.

Та бүхэн дадлагажих хугацаандаа аюулгүй, эрүүл амьдрахын төлөө, цалинтай амралтын тогтолцооны талаар сайтар ойлгож, үр ашигтайгаар ашиглаасай гэж хүсч байна.

充実ニッポンLife Үр өгөөжтэй өнгөрөөх Япон дахь амьдрал

Анхаарна уу! Японд хүнсний бүтээгдэхүүн авч орох талаар

Гадаадаас Японд махан бүтээгдэхүүн, жимс зэрэг ургамлын төрлийн зүйлийг авч орохыг, халдварт хамгааллын хяналтын үүднээс, Японы хуулийн дагуу хориглодог. Гэтэл, сүүлийн үед Ур чадварын дадлагажигч уг хоригийн талаар мэдэлгүйгээр, эдгээр зүйлийг авчран, нисэх буудал болон холбогдох газрууд дахь үзлэг шалгалтанд их хэмжээний цаг орох, Японд авч орж чадахгүй байх зэрэг тохиолдууд их гарч байна.

Одоо Японд байгаа Ур чадварын дадлагажигч та бүхэн ч гэсэн, нутагтаа түр буцаад ирэхдээ, нутгийнхаа хүнсний бүтээгдэхүүнийг Японд авч ирэх, гэр бүл, танил хүмүүсээрээ олон улсын шуудангаар хүнсний бүтээгдэхүүн явуулзуулж авах тохиолдол байдаг байх. Тийм тохиолдолд, мэдэлгүйгээр харамсалтай юм болгохгүйн тулд, дараах зүйлсэд анхаарна уу.

Үүнд:

◆ Махан бүтээгдэхүүн

Ихэнх орнуудаас мах, хиам, зайдас, гахайн утсан мах зэргийг Японд авч орох боломжгүй. Мах болон хүнсний бүтээгдэхүүнээр дамжин, малын өвчин Японд нэвтрэхээс сэргийлэхийн тулд ийнхүү хориглодог. Вакумлаж савласан болон болгосон хүнс, гэртээ хийсэн хүнс ч үүнд хамаарна. Хүнд бэлэглэхэд зориулсан болон хувь хүний хэрэглээний хэмжээний байсан ч авч орохыг хориглодог. Гадаадаас явуулах ч боломжгүй. Уг хоригийг зерчиж, авч орсон тохиолдолд, торгууль ноогдуулах тохиолдол байдаг.

◆ Хөдөө аж ахуй, ой, загасны үйлдвэрлэлийн яам,

Амьтны хорио цээрийн хяналтын төвөөс гаргасан гадаад хэл дээрх мэдээлэл

<http://www.maff.go.jp/aqs/languages/info.html>



◆ Хүнсний ногоо, жимс, тээрэмдсэн будаа зэрэг

Хүнсний ногоо, жимс, тээрэмдсэн будаа зэргийн тухайд, гадаадаас Япон руу импортлохыг хориглосон, эсвэл хязгаарласан байдаг. Ачаа тээш хэлбэрээр, гадаадаас ургамлын төрлийн зүйл (жимс гэх мэт)-ийг авч ороход, экспортлогч орны төрийн байгууллагаас гаргасан "Хяналтын гэрчилгээ" (Phytosanitary Certificate)-г хавсаргаж, хилээр нэвтрэн орох шалгалтын дараа, "Гаалийн хяналт, шалгалт хийх цэг" дотор байрлах "Ургамлын хорио цээрийн каунтер" дээр, "Гаалийн үзлэг"-т орохос өмнө, "Ургамлын хорио цээрийн үзлэг"-т орох шаардлагатай. Бага хэмжээний зүйл байсан ч, авч орохыг хориглох хориг үйлчлэх ба, "Ургамлын хорио цээрийн хяналтын төв"-ийн үзлэгт оролгүйгээр хүнсний ногоо, жимс, тээрэмдсэн будаа зэргийг авч орсон тохиолдолд, торгууль ноогдуулах тохиолдол ч байдаг. Түүнчлэн, гадаадаас явуулах тохиолдолд ч, ачаа тээш хэлбэрээр авч орохтой мөн адил, "Хяналтын гэрчилгээ" (Phytosanitary Certificate)-г хавсаргах шаардлагатай. Энэ тохиолдолд, үзлэгийг "Японы шуудангийн компани", эсвэл "Ургамлын хорио цээрийн хяналтын төв"-д хийнэ.

◆ Ургамлын хорио цээрийн хяналтын төвийн танилцуулга товхимол (Гадаад хэл дээрх товхимол)

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

き 気をつけて！ 日本への食品等の持込み

かいがい にっぽん にくせいひん くだものとう しょくぶつつい もちこ
海外から日本への肉製品、果物等植物類の持込み
はうえきとう かんてん にっぽん ほりうつ もと きせい
は、防疫等の観点から、日本の法律に基づいて規制さ
さいきん ぎのうじゅうせい きせい
れています。ところが最近、技能実習生が規制を知
じさん くうこうとう けんさ おおはば じかん
らずにこれらを持参し、空港等で検査に大幅な時間が掛
ほんこくない もこ じれい
かたり、日本国内に持ち込めなかつたりする事例が
お
よく起きています。
いまにっぽん ぎのうじゅうせい みな
今日本にいる技能実習生の皆さんも、一時帰国した
とき ぼくこ しょくひん にっぽん も かえ かぞく ちじん
時に母国への食品を日本を持って帰ったり、家族や知人
こくさいゆうびん しょくひん おく
から国際郵便等で食品を送ってもらつたりすることも
から とき かな
あるでしょう。そのような時に知らずに悲しい思いを
い か じゅうぶん き

◆ 肉製品

ぐに にく はむ そーせーじ べーこん
ほとんどの国から肉、ハム、ソーセージ、ベーコンな
にっぽん も こ にく しょくひん つう
どを日本に持ち込むことはできません。肉や食品を通
かしく びょうき にっぽん しんゆう ぼうし
じて、家畜の病気の日本への侵入を防止するためで
しんくう ぱくく かねつ いえ ちょうり
す。真空パックや加熱されたもの、家で調理したもの
たいしよう みやげ こじん た りょう
対象です。お土産や、個人で食べる量のみでも規制さ
かいがい おく ふせい も
れます。海外から送ることもできません。不正に持ち込
はい はっそく か
んだ場合は罰則が科せられることがあります。

◆ 農林水産省動物検疫所からの各言語での案内

<http://www.maff.go.jp/aqs/languages/info.html>

◆ 野菜、果物、精米等

やさい くだもの せいまいとう
海外からの野菜、果物、精米等については、日本が
ゆにゅう きんし せいけん かいがい にっぽん
輸入を禁止、または制限しています。海外から手荷物と
しょくぶつつい くだものとう も こ さい
して植物類(果物等)を持ち込む際は、輸出国政府
きかん はつこう けんさ しょくめいしょ
機関により発行された検査証明書(Phytosanitary
certificate)を添付して、入国審査後に税関検査場内
しょくぶつけんえき かう うんたー ぜいかんけんさ
にある「植物検疫カウンター」で税関検査の前に植物
けんえき けんさ う ひつよう しょりょう
検疫の検査を受ける必要があります。少量であっても
もらこ きせい てきよう しょくぶつけんえきしょ
持込みの規制は適用され、植物防疫所の検査を受けず
やさい くだもの せいまいとう も こ ばあい ばっそく
に野菜、果物、精米等を持ち込んだ場合は罰則が科せら
かれることもあります。なお、海外から送付する場合
てもつ もちこ どうよう けんさしょくめいしょ
手荷物での持込みと同様に検査証明書(Phytosanitary
Certificate)の添付が必要です。この場合の検査は、
にっぽん ゆうびんきょく しょくぶつけんえきしょ おこな
日本の郵便局や植物防疫所で行われます。

◆ 植物防疫所リーフレット(各言語リーフレット)

<http://www.maff.go.jp/pps/j/guidance/leaflet/index.html>

Зуны улиралд эрүүл мэндээ хянах нь

Халуун өдрүүд үргэлжлэхээр, өөрийн мэдэлгүй дандаа хүйтэн юм идэж, уугаад, гэдэсний байдал тань тааруу болоогүй биз? Өндөр температуртай, чийг ихтэй Японы зуны улиралд хүнсний зүйл амархан мууддаг бөгөөд муудсаныг нь анзааралгүй идчихвэл гэдэс өвдөх, гүйлгэх, бөөлжихэд хүргэх тохиолдол байдаг. Хүнсний зүйлд бий болсон нянгаас шалтгаалан үүсдэг гэдэс өвдөх зэрэг шинж тэмдгийг **хоолны хордлого** гэдэг ба хүндрэх тохиолдол байдаг. Үүнтэй холбогдуулан дараах зүйлсэд анхаарна уу. Үүнд:

Хоолны хордлогоос сэргийлэхэд анхаарах гол зүйлс

- ✓ Шинэ хүнсний бүтээгдэхүүн худалдан авч, хадгалалтанд нь анхаарах. (Хөргөгчинд хэт найдахгүй байх.)
- ✓ Хоол хийх бэлтгэлээ хангахдаа анхаарах. (Гараа угааж хэвших, хөлдүү материалыг тасалгааны температурт гэсгээхгүй байх, ганбанзыг зориулалтаар нь ялгаж хэрэглэх, ганбанзыг халуун усаар ариутгаж, сайтар хатааж хэвших)
- ✓ Хоол хийх үедээ анхаарах. (Гараа угааж хэвших, гүйцэд болгох)
- ✓ Хоол идэхийнхээ өмнө гарваа угааж хэвших
- ✓ Үлдсэн хүнсний зүйлийг хянах. (Их хугацаа өнгөрсөн бол хаях, дахин халаахдаа сайтар халаах)

Зуны халуунаас болон, дан ганц гэдсээр зогсохгүй, бие тэр чигээрээ сульдах, эрч хүч дутагдах зэрэг тааруу байдал үүсэх тохиолдол ч байдаг. Энэ нь, хэт халуунаас болоод нойр дутуу болж, ядаргаагаа гүйцэд тайлж чадахгүй байх болон эйр кондишны хэрэглээнээс үүсэх тасалааны доторх болон гаднах температурын ялгаанаас улбаалан мэдрэлийн автоном системийн үйл ажиллагаа алдагдсанас үүсдэг шинж тэмдэг бөгөөд, үүнийг “**Зуны ядаргаа**” гэдэг. “Зуны ядаргаа”-наас сэргийлэх, ядаргааг тайлахын тулд, биеийн энергийн үндэс болох З гол тэжээл уураг, өөх тос, нуурс усыг тэнцвэртэйгээр авч, хөргөсөн нялуун жүүс болон хийжүүлсэн ундаа зэргийг хэт их уухгүй байх нь зүйтэй.

Тав тухтай унтахын тулд, тухайлбал, усанд орохдоо халуун устай онгоцонд орвол, эйр кондишнтий газар удаан байснаас даарсан бие дулаацан, биеийн чилээ гарч, бөх унтах боломжтой болно. Харин, унтахынхаа өмнөхөн компьютер, ухаалаг утас хэрэглэх нь нойр хулжих шалтгаан болдог.

Халуунаас үүдэн илрэх шинж тэмдгийн нэг болох **наршилтаас** мөн сэрэмжлээрэй. Наршилт нь температур тийм өндөр биш байсан ч үүсэх нь байдаг ба амь насанд хүрэх тохиолдол ч гардаг. Наршилтаас сэргийлэхийн тулд, биен дэх шингэн болон эрдэс бодисын тэнцвэрийг нь тааруулж, шингэний дутагдалд орохоос сэргийлэх хэрэгтэй. “Ам цангаж байна” гэдгээ мэдрэх үед, таны бие аль хэдийнэ хөнгөн хэлбэрийн шингэний дутагдалд орсон байдаг. Амаа цангахаас өмнө, үе үе шингэнээ нөхөж байх хэрэгтэй.

Мөн, бие тааруу байгаа үед, халуун өдрөөр гадагшаа гарах юм уу дасгал хөдөлгөөн хийхгүй байх нь зүйтэй. Нойр дутуу үед, шартсан үед ч мөн адил. Эрүүл мэндээ сайн хянаж, Японы зуныг цовоо сэргэлэн өнгөрөөгөөрэй.

なつ けんこうかんり 夏の健康管理

みなさまは毎日の暑さに、つい冷たい物ばかり摂ってしまい、お腹の調子が悪くなったりしていませんか？ また高湿多湿の日本の夏は、食べ物が悪くなりやすく、気付かず食べてしまふと腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こすことがあります。食べ物に付いた菌が原因で起きる腹痛などの症状は**食中毒**と言い、重症化することもあります。以下に気を付けてください。

しょくちゅうどくよほう ほいんと 食中毒予防のポイント

- ✓ 新鮮な食品を購入し、保存に注意（冷蔵庫をかしらぬきしない）
- ✓ 下準備に注意（手洗い励行、室温解凍の禁止、まな板の分別と熱湯乾燥の徹底）
- ✓ 調理時の注意（手洗い励行、十分な加熱）
- ✓ 食事前の手洗い習慣
- ✓ 残った食品の管理（時間が経ち過ぎたら捨てる、温め直しには十分な加熱を）

あつ なつ なか からだせんたい げんき
暑い夏はお腹だけではなく、体全体がだるい、元気
が出てない、という不調を招くこともあります。これ
は、暑さのあまり睡眠不足で疲労が残ったり、冷房に
よる室内外の温度差から自律神経が失調することによ
るため、**夏バテ**と呼ばれます。夏バテの予防や回復
のためには、体のエネルギー源となる三大栄養素の
たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく摂り、冷えた
甘いジュースや炭酸飲料などは摂り過ぎないようにし
ます。

かいでき すいみん たと にゅうよく さい ふろ
快適な睡眠をとるには、例え入浴の際お風呂に浸
かりましょう。冷房の当たり過ぎによる冷えが改善さ
れ、リラックスできて安眠しやすくなります。そして
寝る直前のパソコンやスマートフォンの使用は不眠の
元です。

あつ お しょうじょう ねっちゅうしおう ちゅううい
暑さによって起きる症状では、**熱中症**にも注意し
ましょう。熱中症は気温がそれほど高くなくてもか
かり、死亡するケースもあります。予防の基本は、
体内の水分とミネラルのバランスを整え、脱水症状
を防ぐこと。“のどが渴いた”と感じた時点で、体は
すでに軽い脱水症状を起こしています。のどが渴く
前にこまめに水分補給をしてください。

また、体調がすぐれないときは暑い日の外出や運動
を控えましょう。睡眠不足や二日酔いのときなども
同様です。しっかり健康管理をして、日本の夏を元気
に過ごしてください。

②よこ書きの言葉と下の言葉がつながるように
作ってみましょう。

下の言葉から、上の字を考えて書きましょう。

たくた らだら つづくよ さばくは 広い
くちん それは上の人
たくた それはのせるほく
くちん それは上の人



名前
ほくの
まえで
くわい



例

び な は

な色の花
れた夜空に
つくりしたよ すごい音



指導・元世田谷区立
小学校教師
高橋 伸子
イラスト・奈良恵

こと
言葉あそび

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

実習や講習、地域行事への参加など、

技能実習生の体験をご紹介

技能実習Days

<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>
皆様からの投稿をお待ちしています!

監理団体・実習実施者の皆様、
ぜひ、技能実習生たちの生き生きとした
活動の様子をご紹介ください。

応募要項

掲載内容

日常の実習活動や研修を受けている様子、地元行事への参加、弁論大会への出場、その他技能実習生のユニークな活躍事例等、テーマは自由です。

メールにて写真とコメントをお送りください。尚、投稿いただいた写真は「技能実習生の友」の表紙でも使用させていただくことがあります。

応募方法

メールの表題に「技能実習Days 投稿」を明記し、以下アドレスにお送りください。

kouhou@jitco.or.jp

ご提供いただきたい項目

1.監理団体又は企業名、実習実施者名

2.ご連絡先（ご住所、お電話番号、お名前）

3.写真

4.コメント

5.技能実習生からの声など



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8月号

2018年8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/>



