

# Info Pemagangan

## Cara Menjaga Kesehatan dari Musim Hujan sampai Awal Musim Panas

Menjaga Kesehatan pada Musim Hujan – Waspadalah terhadap Keracunan Makanan –

Pada musim hujan, pengontrolan suhu tubuh sulit dilakukan karena kelembaban yang tinggi serta adanya perbedaan panas dan dingin. Akibatnya, orang menjadi mudah masuk angin, merasa lelah dan lesu, serta merasa depresi. Untuk mencegah terjadinya gangguan fisik dan mental di musim di mana orang mudah jatuh sakit ini, kita perlu (1) makan makanan yang gizinya seimbang, (2) cukup tidur, (3) cukup berolah raga, (4) waspada terhadap perubahan suhu, dan (5) membiasakan cuci tangan dan berkumur. Kali ini, kami telah merangkum hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menghadapi musim ini. Silakan memanfaatkan informasi ini supaya Anda dapat hidup dengan sehat.

### ■ Waspadalah terhadap keracunan makanan!

Musim hujan memiliki kelembaban tinggi sehingga bakteri mudah berkembang biak dan keracunan makanan sering terjadi. Perhatikanlah hal-hal di bawah ini dalam menangani makanan.

#### ①Kebersihan : Jangan sampai terkena bakteri

- Pastikan telah mencuci tangan sebelum memegang makanan.
- Sterilkan talenan dan pisau dapur dengan air mendidih. Gunakan lap yang bersih.
- Jagalah kebersihan dengan merapikan tempat memasak dan membasmi hama serangga.

#### ②Secara cepat: Jangan memberikan kesempatan kepada bakteri untuk berkembang biak

- Makanan mentah harus segera dimasukkan ke dalam lemari es.
- Makanan beku dicairkan menggunakan lemari es atau mesin microwave (bakteri akan berkembang biak jika dicairkan dengan suhu ruang).
- Hanya mencairkan sebanyak yang diperlukan. Jika makanan yang telah dicairkan dimasukkan kembali ke lemari pembeku, maka bakteri dalam makanan akan berkembang biak.
- Jangan gunakan dan buanglah makanan meskipun hanya terasa sedikit berbau atau kelihatan kurang bagus.
- Masak dan makan makanan dengan sesegera mungkin.

#### ③Panaskan atau dinginkan: Jangan biarkan bakteri berkembang biak

- Waktu memanaskan makanan, panaskan dengan cukup.
- Jangan memasukkan makanan terlalu banyak ke dalam lemari es. Selain itu, perhatikan supaya cairan dari daging dan ikan tidak mengenai makanan yang lain.

※ Keracunan makanan sering dianggap sebagai masuk angin atau kedinginan waktu tidur, tetapi hal ini bisa menjadi parah dan menyebabkan kematian. Jika mengalami sakit perut, diare atau muntah-muntah, segeralah berkonsultasi ke rumah sakit.

# 技能実習情報

## 梅雨時から初夏の健康管理

### 梅雨時の健康管理 ～食中毒に注意～

梅雨の時期は、寒暖の差があり、湿度が高いため、体温調節が難しくなります。このため、風邪をひいたり、だるさや疲労感を感じたり、また気分が落ち込みやすくなったりします。体調を崩しやすいこの時期の心と体の不調を防ぐためには、①栄養バランスのとれた食事②睡眠を十分とる③適度な運動をする④気温の変化に留意する⑤手洗いやがいの励行、等が挙げられます。今回は、この時期に気をつけたい事をとりまとめましたので、健康な生活を送るための参考にしてください。

### ■食中毒に注意!

高温多湿の梅雨時は、菌が繁殖しやすく食中毒が増える季節です。食品の取扱いは慎重に行い、次の点に注意してください。

#### ①清潔：細菌を付けない

- 食品を触る前には必ず手を洗うこと。
- まな板や包丁等は熱湯等で殺菌して使い、ふきは清潔なものを使うこと。
- 調理場内を整理整頓し、害虫を駆除して清潔に保つこと。

#### ②迅速：細菌が増える時間を与えない

- 生鮮食品はすぐ冷蔵庫に入れること。
- 冷凍食品は冷蔵庫か電子レンジで解凍すること(室温で解凍すると菌が増える)。
- 必要な分だけ解凍すること。一度解凍した食品を冷蔵庫に戻すと食中毒菌が増殖する。
- 臭いや外見等が少しでも怪しいと思った食材は使わずに処分すること。
- 食材は速やかに調理し、料理は早めに食べる

#### ③加熱又は冷却：細菌を増やさない

- 調理の時は、十分に加熱すること。
- 冷蔵庫には物を詰め込みすぎないこと。また、肉や魚の汁が他の食品につかないように気をつけること。

※食中毒は風邪や寝冷えなどと思われがちですが、重症になると死亡する例もあります。腹痛や下痢、吐き気がしたら、すぐに相談して病院で診察を受けてください。

梅雨が終わると、暑い夏が始まります。暑さに対する体温調節ができるように汗をかいておくと

Setelah musim hujan, datanglah musim panas. Berkeringat dapat mengatur suhu tubuh dalam menghadapi panas, sehingga ini merupakan cara untuk menanggulangi penyakit kepanasan. Mulai persiapan menghadapi musim panas dengan menggerakkan badan, seperti melakukan olah raga, berjalan kaki, senam pagi, dan sebagainya.

Waspada! terhadap kecelakaan di air dan penyakit kepanasan pada musim panas!

Di wilayah Jepang terdapat pantai, sungai dan danau yang indah. Tempat-tempat ini pada setiap musim panas ramai dikunjungi oleh wisatawan. Tetapi, kecerobohan dan perbuatan tidak terencana dapat mengundang tragedi dan menghancurkan waktu yang seharusnya menyenangkan. Buatlah kenangan musim panas yang indah, tanpa kecelakaan, dengan mewaspadai hal-hal di bawah ini.

**■ Untuk mencegah kecelakaan di air**

- Dilarang berenang setelah minum minuman beralkohol, kurang tidur atau merasa kurang sehat.
- Laut dapat tiba-tiba menjadi sangat dalam, bergelombang cepat dan ada tempat-tempat yang dilintasi jet-ski. Oleh karena itu, terlebih dahulu tanyakanlah kepada orang perusahaan atau orang-orang setempat apakah bisa berenang di tempat tersebut.
- Jangan berenang di sungai karena aliran air di sungai sangat cepat dan ada tempat yang tiba-tiba sangat dalam.
- Lakukan pemanasan sebelum masuk ke dalam air.
- Sebisa mungkin jangan berenang di laut sendirian.
- Patuhi peringatan dan larangan dari penjaga.
- Jangan memegang organisme di dalam air karena ada kemungkinan beracun.
- Perhatikan cuaca dan fenomena alam (gelombang air dan ombak di laut serta aliran air di pintu saluran air di kolam renang).

Selain itu, dalam kehidupan sehari-hari juga perhatikan hal-hal di bawah ini.

- Jangan pergi melihat kondisi laut atau sungai waktu badai topan datang mendekat atau waktu hujan besar.
- Waspada di daerah hilir aliran sungai karena ada kemungkinan airnya bertambah pada hari berikut setelah hujan deras.
- Mengungsilah ke dalam bangunan atau mobil jika ada petir.

**■ Waspada! terhadap penyakit kepanasan!**

Di musim panas ada bahaya kemungkinan terkena penyakit kepanasan. Dalam lingkungan yang panas dan berkelembaban tinggi, kandungan air dan garam dalam tubuh menjadi tidak seimbang, sehingga menyebabkan fungsi pengaturan tubuh tidak berjalan dengan baik. Muncul gejala seperti pusing, kejang, mual dan gangguan kesadaran. Hal ini juga bisa menyebabkan kematian. Ada kemungkinan sudah terlambat jika gejala yang muncul baru disadari. Waspada! hal ini dengan melakukan penanggulangan secepatnya, seperti meminum air, mengkonsumsi garam, menurunkan suhu tubuh dengan kadang-kadang berteduh di tempat yang sejuk atau mengurangi kegiatan di bawah terik matahari. Jika terkena penyakit kepanasan, turunkan suhu tubuh. Jika korban dalam keadaan sadar, berilah air dan garam. Jika korban dalam keadaan tidak sadar, panggil ambulans dan periksakan di rumah sakit.

熱中症対策になります。スポーツやウォーキング、ラジオ体操などで体を動かして、夏の準備も始めましょう。

**夏は水の事故と熱中症に注意!**

日本各地には美しい海辺や河、湖があり、毎年夏場は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で楽しい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て、事故のない、素敵な夏の思い出を作ってください。

**■水の事故を防ぐために**

- アルコールを飲んだ後や睡眠不足・体調不良の時の遊泳は絶対にやめること。
- 海は急に深くなっていたり、潮の流れが速かったり、水上オートバイなどが走っている所がある。泳げる場所かどうか会社や地元の人に確認すること。
- 河川は、水の流れが速く、急に深くなっているところが多く、危険なので遊泳しないこと。
- 水に入る前は入念に準備運動をすること。
- なるべく1人で海に入らないこと。
- 監視員の警告、注意には必ず従うこと。
- 有毒の危険性があるので、水中の生物にむやみに手をださないこと。
- 天候・自然現象（潮流、波、プールの場合には排水口などの水の動き）に注意すること。

また、普段の生活の中でも、

- 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かない。
  - 河川の下流は豪雨の翌日に増水することがあるので気をつける。
  - 雷が鳴ったら、なるべく建物の中や車の中に待避する。
- など、注意してください。

**■熱中症に注意!**

夏は、熱中症の危険もあります。熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体の調整機能が破綻するなどして、めまい・けいれん・吐き気・意識障害といった症状が出て、場合によっては死に至ることもあります。自覚症状が出た時はすでに遅い場合があるので、水分や塩分の補給、時々涼しい場所で体温を下げるなど、早めの対策をしたり、炎天下での活発な活動を控えるなどして、気をつけてください。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び、病院で治療を受けてください。