

## ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

### การรักษาสุขภาพช่วงฤดูฝนไปจนถึงต้นฤดูร้อน

#### การรักษาสุขภาพในช่วงฤดูฝน ~ระวังโรคอาหารเป็นพิษ~

ในช่วงฤดูฝนความแตกต่างของอากาศร้อน-หนาว ความชื้นในอากาศสูง ยกต่อการปรับอุณหภูมิร่างกาย ทำให้เป็นหวัด อ่อนเพลียเหนื่อยล้า และอารมณ์หม่นหมองได้ง่าย วิธีป้องกันไม่ให้จิตใจและร่างกายเกิดอาการไม่ปกติในเวลาที่ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่ายเช่นนี้ได้แก่ ①การรับประทานอาหารอย่างมีสมดุลทางโภชนาการ ②นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ③ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ④ระวังการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ ⑤หมั่นล้างมือและกลั้วคออยู่สม่ำเสมอ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขที่ดี เราได้สรุปเรื่องที่ยากจะ让您ท่านระมัดระวังดังต่อไปนี้

#### ■ระวังโรคอาหารเป็นพิษ

ฤดูฝนที่มีอุณหภูมิและความชื้นสูงเป็นช่วงที่เชื้อโรคขยายพันธุ์ได้ง่าย จึงเกิดโรคอาหารเป็นพิษมากขึ้น ขอให้ระมัดระวังการเลือกรับประทานอาหารและประเด็นต่อไปนี้

#### ①ความสะอาด : ไม่แตะต้องเชื้อโรค

- ต้องล้างมือก่อนสัมผัสอาหาร
- เขียงและมิดเป็นต้น ก่อนใช้ฆ่าเชื้อโรคด้วยน้ำร้อน ใช้ผ้าเช็ดที่สะอาด
- จัดบริเวณที่ปรุงอาหารให้เป็นระเบียบ กำจัดแมลงที่เป็นสาเหตุการเกิดโรครักษาความสะอาด

#### ②รวดเร็ว : ไม่ให้เวลาเชื้อโรคขยายพันธุ์

- อาหารสด ให้รีบแช่เอาไว้ในตู้เย็น
- อาหารแช่แข็ง ให้ละลายน้ำแข็งในตู้เย็นหรือไมโครเวฟ(หากละลายน้ำแข็งที่อุณหภูมิห้องจะทำให้เชื้อโรคเพิ่มมากขึ้น)
- ละลายน้ำแข็งในปริมาณที่จำเป็นเท่านั้น อาหารที่ถูกละลายน้ำแข็งไปแล้วครั้งหนึ่ง หากนำไปแช่แข็งอีกครั้งจะทำให้เชื้อโรคอาหารเป็นพิษเพิ่มมากขึ้น
- ไม่ใช้วัตถุดิบอาหารที่มีกลิ่นหรือลักษณะเปลี่ยนไป แม้เพียงเล็กน้อยก็ตามขอให้กำจัดทิ้ง
- ปรุงวัตถุดิบด้วยความรวดเร็ว และรีบรับประทาน

#### ③ให้ความร้อนหรือแช่เย็น : ไม่ปล่อยให้เชื้อโรคขยายพันธุ์

- เวลาปรุง ให้ความร้อนอย่างเพียงพอ
- ไม่อืดของใส่ตู้เย็นจนแน่น ระวังอย่าให้น้ำที่ออกมาจากเนื้อสัตว์และปลาไปโดนอาหารอื่น

※ คนมักจะคิดกันว่าโรคอาหารเป็นพิษเป็นโรคหวัดหรือเกิดจากการที่อุณหภูมิร่างกายต่ำ ทั้งนี้มีกรณีที่อาการทรุดหนักจนเสียชีวิตมาแล้ว หากปวดท้อง ท้องร่วง อาเจียน ขอให้รีบไปรับการตรวจและคำแนะนำที่โรงพยาบาลโดยด่วน

เมื่อสิ้นฤดูฝน ฤดูร้อนที่ร้อนระอุก็จะเริ่มขึ้น หากทำให้เหงื่อไหลเพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายไปตามความร้อนได้ ก็จะสามารบริบมือกับโรคลมแดดได้ มา

## 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、湿気が高いため、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手洗いとうがいの励行、等が挙げられます。今回は、この時期に気をつけたい事を取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、ふきん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凍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こと。

#### 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熱中症対策

เตรียมพร้อมรับมือกับฤดูร้อนด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการการเล่นกีฬา  
เดินและบริหารร่างกายตามจังหวะเพลง เป็นต้น

**ฤดูร้อนระวังอุบัติเหตุทางน้ำและโรคลมแดด!**

ในแต่ละท้องถิ่นของประเทศญี่ปุ่นเต็มไปด้วยชายทะเล แม่น้ำ และทะเลสาบที่สวยงาม ทุกปีครึกครื้นไปด้วยผู้มาท่องเที่ยวพักผ่อนเป็นจำนวนมาก แต่ความ  
ประมาทและพฤติกรรมตามอำเภอใจอาจนำไปสู่โศกนาฏกรรมขึ้นแทนความ  
สนุกสนานก็ได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุและสร้างความทรงจำที่สวยงาม  
ในฤดูร้อน อยากจะขอให้ระมัดระวังเรื่องที่จะกล่าวต่อไปนี้

■ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ

- ไม่ลงเล่นน้ำในสถานที่ลงเล่นน้ำในทะเล หลังดื่มสุรา หรืออ่อนหลับไม่  
เพียงพอ-ขณะที่ร่างกายไม่แข็งแรงเป็นอันขาด
- ในทะเลมีบริเวณที่เป็นแอ่งเหวลึก กระแสน้ำในทะเลสาบไหลเร็วขึ้นอย่าง  
ฉับพลัน และมีบริเวณที่มีสقوطเตอร์รี่น้ำแล่นผ่าน ขอตรวจสอบกับคนของ  
บริษัท หรือคนในท้องถิ่นก่อนว่าบริเวณดังกล่าวสามารถว่ายน้ำเล่นได้  
หรือไม่
- ในแม่น้ำ มีหลายแห่งที่กระแสน้ำไหลแรงขึ้น หรือจู่ๆก็เป็นแอ่งเหวลึกลง  
ไป เป็นอันตราย อย่าลงไปเล่นน้ำ
- ก่อนลงน้ำให้ออกกำลังกายเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อน
- ไม่ควรลงเล่นน้ำในทะเลเพียงลำพังคนเดียว
- ปฏิบัติตามคำประกาศ คำเตือนของผู้กำกับดูแลอยู่เสมอ
- สิ่งมีชีวิตที่อยู่ในน้ำอาจจะมีพิษ อย่าจับต้องโดยไม่ยั้งคิด
- ระวังสภาพอากาศ-ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ (กระแสน้ำในทะเลสาบ,  
คลื่น, สำหรับสระว่ายน้ำให้ระวังการเคลื่อนไหวของน้ำตรงบริเวณช่อง  
ระบายน้ำ)

อีกทั้งในการใช้ชีวิตประจำวันก็เช่นกัน

- เวลาที่มีฝนเข้ามาใกล้หรือเวลาที่เกิดฝนตกหนัก **ไม่ควรไปดู**  
สถานการณ์ที่ทะเลหรือแม่น้ำ
- ถัดจากวันที่มีฝนตกหนัก ด้านปลายของแม่น้ำจะมีปริมาณน้ำเพิ่มสูงขึ้น จึง  
ขอให้ระวัง
- หากมีเสียงฟ้าร้อง ควรหลบเข้าไปรอภายในอาคารหรือภายในรถ  
ขอให้ระวังเรื่องต่างๆ กล่าวมา

■ ระวังโรคลมแดด!

นอกจากนี้ในฤดูร้อนก็ยังมีอันตรายจากโรคลมแดด โรคลมแดดคือ ภาวะเสีย  
ความสมดุลของน้ำและเกลือ ทำให้ระบบการปรับความสมดุลในร่างกาย  
ล้มเหลว ภายใต้อากาศร้อนที่มีความชื้นสูง ทำให้เกิดอาการหน้ามืด ชัก  
คลื่นเหียน หมดสติ บางกรณีอาจถึงแก่ชีวิตได้ กว่าจะเกิดอาการที่ทำให้รู้สึกตัวก็  
อาจจะสายเกินไป ดังนั้นจึงต้องระวัง ควรป้องกันตัวเองด้วยวิธีการบริโภคน้ำ  
และเกลือ เข้าไปอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายอยู่เสมอๆ ลด  
การทำกิจกรรมภายใต้แสงแดดที่แรงกล้า เป็นต้น ทั้งนี้หากเป็นโรคลมแดด ให้  
ทำการลดอุณหภูมิร่างกาย กรณีที่ยังมีสติอยู่ให้บริโภคน้ำและเกลือ กรณีที่หมด  
สติให้รีบเรียกรถพยาบาลเพื่อนำส่งไปรับการรักษาในโรงพยาบาล

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、水の流が速く、急に深くなっているこ  
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。