

技能实习信息

一 注意夏天水引起的事故和中暑! 一

日本各地都有美丽的海滨、河流、湖泊，每年都吸引了很多休闲游客十分热闹。但是也有因为没有引起注意或是无计划的行动而导致的无法挽回的悲剧发生，所以希望充分注意以下几点，过个没有事故，充满美丽回忆的夏天。

为了防止水引起的事故

- 酒后，睡眠不足、身体欠佳时请绝对不要去海水浴场游泳。
- 有会出现海水突然变深，海流突然加快，以及水上摩托行驶的地方。请向公司或当地人确认是否可以游泳的地方。
- 有很多地方河流流速较快，突然变深，十分危险，请不要游泳。
- 入水前要做充分的准备运动。
- 尽量不要单独去海里游泳。
- 必须遵守救生员的警告、提醒。
- 可能存在有毒的危险，请不要随便触碰水中生物。
- 注意气候、自然现象（潮流、波浪、游泳池注意排水口等水的流向）。

另外，在日常生活中也要注意以下几点。

- 不要在台风快要来时或下大雨时去海边及河边。
- 要注意河流的下游在暴雨的第二天会涨水。
- 打雷时，请尽量呆在建筑物里或车中躲避。

夏天还有中暑的危险。中暑是在高温多湿的环境下，体内的水分和盐分（钠等）的平衡失调，体内的调整机能遭到破坏引起的，会造成头晕、抽筋、呕吐感、意识模糊，

技能実習情報

一 夏は水の事故と熱中症に注意! 一

日本各地には美しい海辺や河、湖があり、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で楽しい時間が取り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・体調不良の時の海水浴場での遊泳は絶対にやめる
- 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
- 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
- 水に入る前は入念に準備運動をする
- なるべく1人で海に入らない
- 監視員の警告、注意には必ず従う
- 有毒の危険性があるので、水中の生物にむやみに手を出さない
- 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

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 downstream は豪雨の翌日に増水することがあるので気を付ける
- 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。

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（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、めまい・けいれ

严重时会导致死亡。等意识到症状出现时已经晚了，所以要注意应补充水分和盐分，经常到阴凉处降低体温等预防对策，烈日下要控制剧烈运动等。万一发生中暑的情况，要降低体温，有意识的话补充水分和盐分。没有意识时请叫救护车，送往医院进行治疗。

ん・はきけ・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の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ぶなどして、病院にかかってください。