

Information on Technical Intern Training

— Beware of Water Accidents and Heat Strokes in Summer! —

There are numerous beautiful beaches, rivers and lakes throughout Japan, which attract many leisure visitors every year. In such places, however, lack of precaution and unplanned activities could turn an enjoyable time into an irreversible tragedy. Therefore, heed the following precautions and create wonderful memories of an accident-free summer.

To prevent water accidents:

- Never go into the water for a swim after drinking alcohol or when you lack sleep or are not feeling well.
- At beaches, the water could deepen suddenly, the tide might be fast, or water bikes may have the right of way. Therefore, ask your company or local residents in advance to find out whether a beach you plan to go to is suited for swimming.
- Do not swim in rivers, as the current is fast and the water deepens suddenly in many places and can be dangerous.
- Always warm up carefully before going into the water.
- Never go swimming alone.
- Be sure to obey warnings and precautions that are issued by lifeguards.
- Do not touch organisms in the water, as they could be poisonous and/or dangerous.
- Be attentive to weather conditions and the laws of nature (tides and currents, waves, and the flow of water toward the drain outlet in the case of swimming pools).

Also heed the following in your daily life:

- Do not go to check on a beach or river when a typhoon is near, or when it is raining heavily.
- Be aware that areas downstream of rivers could swell on the day after a rainstorm.
- Take shelter inside a building or car when it begins to thunder.

Summer also poses a risk of heat stroke. In high-temperature and high-humidity environments, heat stroke occurs when the body's salt (sodium, etc.) and water balance is disrupted and regulatory functions

ぎのうじっしゅうじょうほう 技能実習情報

— 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。

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

are impaired. It causes dizziness, spasms, nausea and/or impaired consciousness, and could even lead to death in severe cases. If you experience any symptoms of heat stroke, it might be too late. Therefore, take early action to prevent heat stroke, such as by regularly replenishing your body's supply of water and salt and taking frequent breaks in the shade to cool down, and avoid engaging in strenuous activities under the hot sun. 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 feel yourself losing consciousness, you need to have someone call an ambulance and to be treated at a hospital or other medical institution.

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
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。