

## ข่าวสารการฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

### — ฤดูร้อนระวังอุบัติเหตุทางน้ำและโรคลมแดด! —

ในแต่ละท้องถิ่นของประเทศญี่ปุ่นเต็มไปด้วยชายทะเล แม่น้ำ และทะเลสาบที่สวยงาม ทุกปีก็มักมีอุบัติเหตุที่เกี่ยวกับน้ำเป็นจำนวนมาก แต่ความประมาทและพฤติกรรมตามอำเภอใจจะนำไปสู่โศกนาฏกรรมขึ้นแทนความสนุกสนานก็ได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุและสร้างความทรงจำที่สวยงามในฤดูร้อน อยากจะขอให้ระมัดระวังเรื่องที่จะกล่าวต่อไปนี้

#### เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ

- ไม่ลงเล่นน้ำในสถานที่ลงเล่นน้ำในทะเลหลังดื่มสุรา หรือนอนหลับไม่เพียงพอ-ร่างกายไม่แข็งแรงเป็นอันขาด
- ในทะเลมีบริเวณที่เป็นแอ่งเหวลึก กระแสน้ำในทะเลสาบไหลเร็วขึ้นอย่างฉับพลัน และมีบริเวณที่มีสตูดอร์น้ำเล่นผ่าน ขอตรวจสอบกับคนของบริษัท หรือคนในท้องถิ่นก่อนว่าเป็นบริเวณดังกล่าวสามารถว่ายน้ำเล่นได้หรือไม่
- ในแม่น้ำ กระแสน้ำไหลแรงขึ้น และเป็นแอ่งเหวลึกอยู่เป็นจำนวนมาก เป็นอันตราย อย่าลงไปเล่นน้ำ
- ก่อนลงน้ำให้ออกกำลังกายเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อน
- ไม่ควรลงเล่นน้ำในทะเลเพียงลำพังคนเดียว
- ปฏิบัติตามคำประกาศ คำเตือนของผู้กำกับดูแลอยู่เสมอ
- สิ่งมีชีวิตที่อยู่น้ำอาจจะมีพิษ จึงไม่ควรจับต้องโดยไม่ยังคิด
- ระวังสภาพอากาศ-ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ (กระแสน้ำในทะเลสาบ, คลื่น, สำหรับสระว่ายน้ำให้ระวังการเคลื่อนไหวของน้ำตรงบริเวณช่องระบายน้ำ)

อีกทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันก็เช่นกัน

- เวลาที่มีได้ฝุ่นเข้ามาใกล้หรือเวลาที่เกิดฝนตกหนัก ไม่ควรไปดูสถานการณ์ที่ทะเลหรือแม่น้ำ
- ด้านปลายน้ำของแม่น้ำจะมีปริมาณน้ำเพิ่มสูงขึ้นถัดจากวันที่มีฝนตกหนัก ขอให้ระวัง
- หากมีเสียงฟ้าร้อง ควรหลบเข้าไปอาคารหรือภายในรถ ขอให้ระวังเรื่องต่างๆ ที่กล่าวมานี้

นอกจากนี้ในฤดูร้อนก็ยังมีอันตรายจากโรคลมแดด โรคลมแดดคือ ภาวะเสียสมดุลของน้ำและเกลือ(เช่น โซเดียมเป็นต้น) ทำให้ระบบการปรับความสมดุลในร่างกายล้มเหลว ภายใต้อากาศร้อนที่มีความชื้นสูง ทำให้เกิดอาการ

## 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で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、プールの場合に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

หน้ามืด ชัก คลื่นเหียน หมดสติ บางกรณีอาจเสียชีวิตได้ กว่าจะเกิดอาการที่ทำให้รู้สึกตัวก็อาจจะสายเกินไป ดังนั้นจึงต้องระวัง ป้องกันตัวเองแต่เนิ่นๆด้วยการบริโภคน้ำและเกลือ เข้าไปอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกายอยู่บ่อยๆ ลดการทำกิจกรรมภายใต้แสงแดดที่แรงกล้า เป็นต้น ทั้งนี้หากเป็นโรคลมแดด ให้ทำการลดอุณหภูมิร่างกาย กรณีที่ยังมีสติอยู่ให้บริโภคน้ำและเกลือ กรณีที่หมดสติให้รีบเรียกรถพยาบาลเพื่อส่งไปรับการรักษาในโรงพยาบาล

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。