

Thông tin thực tập kỹ năng

— Mùa hè-Cần lưu ý tai nạn sông nước và cảm nắng —

Trên khắp Nhật Bản, nơi đâu cũng có bờ biển, sông, hồ đẹp, hàng năm đều thu hút du khách tới vui chơi, giải trí. Tuy nhiên, nếu không cẩn thận và không có việc chuẩn bị kỹ càng thì có thể bạn sẽ gặp phải những tai nạn không mong đợi. Để có được một mùa hè tuyệt vời, các bạn hãy lưu ý những điểm sau.

Để phòng tránh những tai nạn sông nước

- Sau khi uống rượu, hoặc đang trong tình trạng bị thiếu ngủ, hoặc cơ thể không được khỏe mạnh thì nhất thiết không được bơi hoặc tắm biển.
- Biển có chỗ sâu đột ngột, hoặc có luồng nước chảy xiết, hoặc chỗ có người đi xe mô-tô trên nước. Vì thế, nếu muốn bơi thì bạn nên xác nhận trước với người dân địa phương hoặc với công ty mình.
- Không nên bơi ở sông vì sông có chỗ sâu đột ngột hoặc có dòng nước xiết.
- Trước khi xuống nước, cần khởi động cho kỹ.
- Không tắm biển một mình.
- Luôn tuân theo sự chỉ dẫn của nhân viên giám sát trên bãi biển.
- Không đụng vào những sinh vật trên biển vì có khả năng chúng có độc.
- Cần lưu ý tới những hiện tượng thiên nhiên, thời tiết (ví dụ như thủy triều, sóng, đối với bể bơi thì lưu ý cửa thoát nước).

Ngoài ra, trong cuộc sống thường ngày, cũng cần lưu ý những điểm sau.

- Khi sắp có bão hoặc trời mưa to, không đi ra sông để xem tình hình ra sao.
- Cần lưu ý những khu vực hạ lưu, thì nếu hôm trước có mưa lớn thì hôm sau, nước ở hạ lưu sông dễ dâng lên.
- Khi có sấm, cần phải chạy vào trong nhà hoặc trong xe ô-tô.

Vào mùa hè, cũng còn có nguy cơ bị cảm nắng. Chứng cảm nắng là do thời tiết độ nóng, ẩm cao, khiến cho lượng nước và muối (ví dụ muối Natri chẳng hạn) trong cơ thể bị mất cân bằng, cơ thể không có thể tự điều

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・

tiết thân nhiệt được nữa. Từ đó có thể dẫn tới những triệu chứng như chóng mặt, co giật, buồn nôn, mất ý thức (bất tỉnh)... Trường hợp nặng, có thể dẫn tới tử vong.

Thường đến khi bản thân nhận ra những triệu chứng này thì đã quá muộn, nên các bạn cần sớm có các biện pháp như thường xuyên bù nước và muối cho cơ thể, hoặc nên vào những nơi thoáng mát để hạ bớt nhiệt độ cơ thể và tránh các hoạt động ngoài trời nắng nóng. Chẳng may bị cảm nắng thì cần nhanh chóng làm cho cơ thể hạ nhiệt. Nếu còn tỉnh táo, cần bù nước và muối cho cơ thể. Trong trường hợp người bị cảm nắng bất tỉnh, cần gọi xe cấp cứu để đưa đi bệnh viện.

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。