

# Thông tin thực tập kỹ năng

## Quản lý sức khỏe giai đoạn từ mùa mưa đến đầu Hè

### Quản lý sức khỏe vào mùa mưa - Đề phòng ngộ độc thức ăn

Vào mùa mưa, nhiệt độ trong ngày thay đổi, độ ẩm cao khiến việc điều chỉnh thân nhiệt của cơ thể trở nên khó khăn. Vì vậy mà người ta dễ mắc bệnh cảm, cảm thấy mệt mỏi, uể oải, và tinh thần xuống dốc. Để tinh thần và thể chất không bị mệt mỏi trong giai đoạn này, chúng ta nên chú ý đến những việc như (1) Ăn uống cân bằng dinh dưỡng, (2) Ngủ đủ, (3) Vận động chừng mực (4) Lưu ý tới sự thay đổi nhiệt độ và (5) Rửa tay, súc miệng thường xuyên. Hôm nay, chúng tôi xin tóm lược lại những điểm mà các bạn cần lưu ý và mong rằng các bạn sẽ tham khảo để duy trì sức khỏe tốt.

### ■Chú ý việc ngộ độc thức ăn

Vào mùa mưa trời nóng ẩm, vi khuẩn dễ sinh sôi, là thời điểm dễ bị ngộ độc thức ăn. Liên quan tới thức ăn, mong các bạn lưu ý những điểm sau

- ①Sạch sẽ: Không để dính khuẩn
  - Rửa tay trước khi chạm vào thực phẩm.
  - Rửa dao, thớt bằng nước nóng rồi mới dùng. Dùng khăn lau sạch.
  - Thu dọn ngăn nắp nhà bếp, diệt trừ các loại côn trùng có hại.
- ②Nhanh chóng: Không cho vi khuẩn có thời gian sinh sôi
  - Thức ăn tươi sống mua về bỏ ngay vào tủ lạnh.
  - Giải đông thực phẩm đông lạnh bằng lò vi sóng hoặc trong tủ lạnh (Để thực phẩm ra bên ngoài để giải đông sẽ khiến vi khuẩn dễ sinh sôi)
  - Thức ăn giải đông rồi, nếu không dùng, lại để vào ngăn đá thì vi khuẩn sẽ sinh sôi. Vì thế chỉ giải đông những phần cần dùng mà thôi.
  - Nếu thấy thức ăn có mùi, hoặc nhìn bên ngoài thấy hơi có vấn đề cũng bỏ đi, không nên dùng.
  - Thực phẩm mua về nên chế biến và ăn ngay.
- ③Nấu hoặc làm lạnh: Không cho khuẩn sinh sôi.
  - Khi nấu nướng, phải nấu cho chín.
  - Không để thức ăn đầy nghẹt trong tủ lạnh. Không để nước chảy từ thịt hay cá ra, dính vào những thức ăn khác.

※Ngộ độc thức ăn dễ bị nhầm với cảm cúm hay cảm lạnh, trường hợp bị ngộ độc nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong. Khi bị đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn, phải nói với người xung quanh biết và đi bệnh viện ngay.

Mùa mưa chấm dứt cũng là lúc mùa hè nóng bức bắt đầu. Để chống lại cái nóng của mùa hè, làm cho cơ thể ra mồ hôi là một biện pháp tốt để chống cảm nắng. Chúng ta hãy tham gia chơi thể thao,

# 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と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蔵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

đi bộ, tập thể dục buổi sáng, chuẩn bị cho cơ thể làm quen với cái nóng mùa hè.

**Hãy lưu ý phòng chống tai nạn sông nước và cảm nắng trong mùa Hè**

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 nghiêm trọng. 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 nhân viên của 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: Ở 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.

**■ Lưu ý việc cảm nắng!**

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 trong cơ thể bị mất cân bằng, cơ thể không có thể tự điều 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 nhiệt độ cơ thể giảm xuống 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.

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こと。
- 水に入る前に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。

**■ 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、気を付けてください。  
万一熱中症になった場合は、体温を下げて、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。