

技能実習生の友

2022年7月
夏季号

技能実習生 今月の一枚

コロナ禍で外出の機会が減っている中、皆でひまわり畑を作りました。夏の良い思い出となりました。
(株式会社アガタ製作所) ※2021年8月投稿



JITCOホームページの「技能実習Days」から1枚を選んで掲載しています。(裏表紙に応募要項)

水の事故、山の事故に気をつけて!~夏のレジャーを安全に楽しむために~
新型コロナウイルス~熱や咳がでた場合~
マンガで知ろう 日本人の気持ち「日本の夏の過ごし方」
こくごのもり「言葉のなかま」(→P1)

監理団体・実習実施者の皆様へ

本冊子は技能実習生・研修生向けに技能実習生活に役立つ情報等を母国語(9ヶ国語)とふりがな付き日本語により紹介していますので、技能実習生・研修生等に配布・回覧していただきますようお願いいたします。



日本語版



ベトナム語版



中国語版



フィリピン語版



インドネシア語版



タイ語版



カンボジア語版



ミャンマー語版



モンゴル語版



英語版

Contents

- 2 日本語版
- 4 Bản tiếng Việt [ベトナム語版]
- 6 中文版 [中国語版]
- 8 Bersyon sa Pilipino [フィリピン語版]
- 10 Edisi Bahasa Indonesia [インドネシア語版]
- 12 ฉบับภาษาไทย [タイ語版]
- 14 ភាសាខ្មែរ [カンボジア語版]
- 16 မြန်မာဘာသာစုံ [ミャンマー語版]
- 18 Монгол хэл дээрх хувилбар [モンゴル語版]
- 20 English Version [英語版]

こくごのもり

小学低学年の児童を対象に国語の楽しさを知ってもらおうと、イラストを多用してつくった問題で「毎日小学生新聞」に長期連載。

©毎日小学生新聞 複製、転用はできません

あびる うく 水しづき およぐ うきわ つめたい シャワー
あそぶ ひらおよぎ くるしい もぐる
こわい ふかい タオル
シャワー
もの・こと
うごき
ようす

こくごのもり

指導・元世田谷区立
小学校教諭
高橋 伸子
イラスト・奈良 恵

ことば
言葉のなかま

いろいろな言葉（ことば）を声（こゑ）に出（だ）して読（よ）み、
言葉（ことば）のなかまをまとめ（まと）めましよう。

答えはP22にあります。

技能実習生の友

2022年7月 夏季号

水の事故、山の事故に気をつけて!～夏のレジャーを安全に楽しむために～

日本各地の美しい海や川、また山々には毎年多くのレジャー客が訪れます。しかし、しっかりとした計画を持たないで行動してしまうことによって事故が起きると、命にかかわる可能性もありますので、以下のことに充分注意しましょう。

✓水の事故を防ぐために

- 睡眠不足や体調不良の時に泳ぐのはやめましょう。またお酒を飲んだ後に泳ぐのは大変危険です。絶対にやめましょう。
- 海は、深さなどによって水の温度の変化が大きい場所や、流れの激しい場所などがあります。こうした危険な場所には、「危険」「遊泳禁止」などと表示されていることが多いので海岸や海水浴場の標識などをよく確認して、遊泳禁止区域には絶対に入らないようにしてください。
- 川は、水の流れが速いところや急に深くなっているところが多いので、注意して泳ぐようにしましょう。また川のそばにいるときは、天気の変化や川の状況に気をつけてください。次のような変化が見られたときは川の水が急に増えるサインです。すぐにその場所から離れましょう。
 - ・ 上流（水が流れてくる方）の空に黒い雲が見えたとき
 - ・ 雨が降り始めたとき
 - ・ 雷が聞こえたとき
 - ・ 落ち葉や流木、ごみが流れてきたとき
- 大雨などによって大量の水がダムに入った場合や、その他の原因などでもダムから下流への放水量を増やすことがあります。サイレンや警報などでそのお知らせがあったときには急いで川から離れるようにしましょう。
- 立ち入り禁止場所に入って釣りをするのは大変危険です。また、天気が荒れた日の釣りは絶対にしてはいけません。釣りをするときやボートに乗るときなどは、ライフジャケットを正しく身につけてください。

✓山の事故を防ぐために

- 体力や体調、また登山の経験や気象条件に見合った山を選ぶようにしましょう。登山コース、日程、装備や食料などに配慮して安全な登山計画を立てましょう。出かける前によく調べるのが大切です。
- 山の天気が急に変わることに伴って遭難も多発しています。登山予定日の数日前から現地の天気に注意し、天気が悪いときには山に登るのはやめましょう。
- 万一、遭難したときに地元の警察などに連絡をして助けを求められるよう、携帯電話やスマートフォンなどの通信機器を持っていきましょう。予備のバッテリーを用意すると良いでしょう。

★新型コロナウイルスなどの感染症予防のために、感染対策（マスクの着用、3密を避ける、こまめな手洗い、手指の消毒など）を行った上で楽しむようにしましょう！

※本編は政府広報オンラインの記事を元にJITCOが作成しています。 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

JITCOでは、日本で生活する皆さんが快適な生活を送るために必要なルールや習慣などの情報、災害時に気をつけることなどが書いてあるガイドブック「日本の生活案内」を販売しています。ベトナム語、中国語、フィリピン語、インドネシア語、タイ語、カンボジア語、ミャンマー語、モンゴル語、英語、ラオス語、シンハラ語、ネパール語の12言語があります。

JITCO教材オンラインショップで買うことができます。

<https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/000000000147/ct39/>



新型コロナウイルス～熱や咳がでた場合～

新型コロナウイルスの感染を防ぐために、いろいろな対策をしながら日々の生活を送っていることと思いますが、
 気をつけていても熱や咳が出てしまうことがあります。体調がいつもと違うときは、仕事や外出、食事などでの他
 の人と接触することは避けて、まずは職場や監理団体の指導員などに連絡しましょう。住んでいる地域ごとに相談
 窓口がありますので、利用してください。病院に行つて診察を受けて感染が疑われたときは、新型コロナウイルス
 感染症の検査を受けます。

検査にはPCR検査などがあり、検査の結果陽性と判定された場合には症状によって入院または住まいの中で身
 体を休めて過ごします。熱などの症状が出てから7日～10日程度で、新型コロナウイルス感染者が他の人にうつすこと
 が少なくなることがわかってきました。そのためこうした期間が過ぎたかどうかと、各種検
 査の結果を総合的に判断して、元の生活へ戻ることになります。感染を広げないためにもそ
 の期間は必ず守りましょう。

(参照：地域の相談窓口一覧) <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf>



マンガで知ろう 日本人の気持ち

— 日本の夏の過ごし方 —



風鈴は、暑い夏に涼しげな音を楽しむ道具として、日本人に親しまれています。

日本の夏は、暑いだけでなく、湿度もあり、マスクをして外出するのも辛いですね。
 自然の中では木陰で涼んだり、おうちの中では、「涼」を感じる工夫として、風鈴の音を楽しむなど工夫しながら夏を乗り切りましょう。

Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng

Số mùa hè, 7/2022

Hãy đề phòng tai nạn sông nước, rừng núi để có những ngày hè vui vẻ

Nhật Bản có nhiều khu vực rừng núi, sông, biển đẹp luôn thu hút du khách hàng năm. Khi đi chơi, nếu không lên kế hoạch kỹ càng thì có thể dẫn tới những tai nạn chết người. Vì vậy cần hết sức lưu ý những điểm sau.

✓ Đề phòng tai nạn sông nước

- Không đi bơi khi thiếu ngủ hoặc người không khỏe. Sau khi uống rượu xong mà đi bơi thì rất nguy hiểm. Tuyệt đối không được đi bơi sau khi uống rượu.
- Ở biển có những khu vực mà độ nông sâu, nhiệt độ nước biển thay đổi mạnh và có những chỗ có dòng chảy xiết. Ở những nơi như vậy, người ta thường cấm biển 「危険」 (nguy hiểm) hoặc 「遊泳禁止」 (cấm bơi). Vì thế khi đi biển các bạn cần xác nhận xem những nơi đó có biển cấm hay không. Nếu có thì tuyệt đối không được tắm, bơi ở đó.
- Nước sông có nhiều chỗ chảy xiết hoặc lòng sông có nhiều chỗ sâu đột ngột nên phải cẩn thận khi bơi. Ngoài ra, khi chơi gần bờ sông thì phải lưu ý khi thời tiết hoặc nước sông biến đổi. Nếu có những dấu hiệu sau đây thì có thể là nước sông đang dâng lên, hãy nhanh chóng rời xa bờ sông.
 - ・ Trời ở phía thượng lưu sông có mây đen
 - ・ Trời bắt đầu có mưa
 - ・ Có tiếng sấm
 - ・ Thấy có lá cây, cành cây hoặc rác trôi trên sông
- Trường hợp có mưa lớn thì các hồ chứa nước của đập sẽ tích một lượng nước lớn, hoặc vì một số nguyên nhân khác mà đập sẽ xả thêm nước xuống hạ lưu. Khi có tiếng còi báo động hoặc cảnh báo, hãy nhanh chóng rời khỏi bờ sông.
- Không được cố tình vào những nơi có biển cấm để câu cá. Việc này rất nguy hiểm. Ngoài ra tuyệt đối không được đi câu cá vào ngày thời tiết xấu. Khi đi câu hoặc đi thuyền, nhất định phải mặc áo phao đúng cách.

✓ Đề phòng các tai nạn ở rừng núi

- Hãy chọn những địa điểm leo núi phù hợp với sức lực, kinh nghiệm của bản thân cũng như điều kiện thời tiết phù hợp với việc leo núi. Hãy lên kế hoạch kỹ về đường leo núi, lịch trình, trang phục và thực phẩm. Cần tìm hiểu kỹ trước khi leo núi.
- Do thời tiết trên núi thay đổi nhanh chóng nên có nhiều trường hợp phải cứu nạn. Trước khi leo núi vài ngày nên lưu ý thời tiết ở nơi định đi, nếu thấy thời tiết xấu nên hủy bỏ chuyến đi.
- Nếu chẳng may cần phải cứu nạn thì nhanh chóng liên hệ với cảnh sát địa phương xin hỗ trợ. Vì vậy cần mang theo người các thiết bị liên lạc như điện thoại di động, điện thoại thông minh v.v. Cần chuẩn bị pin, ắc quy dự trữ điện.

★Đề phòng chống lây nhiễm vi-rút corona, chúng ta cần thực hiện các biện pháp phòng tránh (đeo khẩu trang, thực hiện 3 không, rửa tay và sát trùng tay thường xuyên)

※Những thông tin trong bài là do JITCO soạn thảo dựa trên thông tin trên trang web của chính phủ Nhật Bản. <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

JITCO có bán sách “Hướng dẫn đời sống tại Nhật Bản”. Đây là cuốn sách giới thiệu về các quy định, tập quán cần thiết có ích cho cuộc sống ở Nhật. Ngoài ra sách còn có những thông tin, hướng dẫn cần lưu ý khi có thảm họa xảy ra. Sách được phát hành bằng các thứ tiếng Việt Nam, Trung Quốc, Philippines, Indonesia, Thái Lan, Campuchia, Myanmar, Mông Cổ, Anh, Lào, Sinhala, Nepal.

Có thể mua sách trên trang web sau đây của JITCO.

<https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/00000000147/ct39/>



VỀ BỆNH COVID-19: KHI BỊ SỐT VÀ HO

Để phòng chống lây nhiễm vi-rút corona, trong cuộc sống hàng ngày chúng ta vẫn thực hiện nhiều biện pháp khác nhau. Tuy vậy cũng không tránh khỏi việc bị sốt hoặc bị ho. Khi thấy mệt mỏi khác thường, trường hợp phải đi làm, đi ra ngoài hoặc ăn uống, hãy tránh tiếp xúc với người khác. Trước hết hãy liên lạc với công ty, nhân viên chỉ đạo cuộc sống của đoàn thể quản lý. Mỗi địa phương đều có phòng tư vấn về COVID-19, các bạn hãy trao đổi với những cơ sở đó. Trường hợp đi bệnh viện để khám bệnh, nếu nghi là nhiễm COVID-19, người ta sẽ thực hiện việc xét nghiệm.

Việc xét nghiệm có một số phương pháp như xét nghiệm PCR. Nếu dương tính thì tùy tình trạng sức khỏe mà có thể phải nhập viện hoặc tự điều trị tại nhà. Từ khi bị sốt tới khi lành bệnh có thể mất từ 7 đến 10 ngày thì vi-rút từ người bệnh mới bắt đầu giảm và khó lây sang người khác. Vì vậy sau giai đoạn này, cần phải tiến hành xét nghiệm lại để phán đoán xem đã khỏi hẳn hay chưa. Để ngăn chặn bệnh lây lan, chúng ta tuyệt đối phải tuân thủ giai đoạn điều trị này.

(Link tham khảo: Các cơ sở tư vấn về COVID-19)

<https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf>



Hãy hiểu tình cảm người Nhật qua manga

— Mùa hè ở Nhật —



Chuông gió (phong linh) là một loại chuông được nhiều người ưa thích vì nó phát ra tiếng kêu lanh canh khiến chúng ta cảm thấy dịu mát hơn trong nắng hè oi ả. Mùa hè ở Nhật Bản không chỉ nắng nóng mà còn oi bức nên chắc ai cũng cảm thấy khó chịu khi phải đeo khẩu trang lúc đi ra ngoài. Chúng ta hãy cùng nhau tìm ra các cách như tận dụng bóng cây, tạo không gian mát mẻ trong phòng, nghe tiếng lanh canh của chiếc chuông gió... để vượt qua cái nắng nóng của mùa hè nhé.

当心水上事故和山地事故！ -为了安全享受夏日休闲-

每年都有许多休闲游客游览日本各地美丽的海洋、河流和山脉。但是，如果在没有可靠计划的情况下采取行动，一旦发生事故，则有可能是致命的。因此务请各位注意以下事项。

✓ 为防止水上事故

- 睡眠不足或身体状况不佳时请勿游泳。另外，酒后游泳也很危险。务必杜绝此类行动。
- 在海里，有水温随深度而变化颇大的地方，也有水流急速的地方。这些危险的地方往往会标上“危险”或“禁止游泳”的标记，因此请仔细检查海滩或海水浴场上的标记，切勿进入游泳禁区。
- 河川的很多地方，其水流会急速或突然变深，游泳时要特别小心。此外，当您在河流附近时，请注意天气的变化和河流的状况。当看到以下变化时，表明河中的水量可能会突然增加。应马上离开这些地方。
 - 当你看到在上游（水流下来的地方）的天空有乌云时
 - 开始下雨的时候
 - 当你听到雷声时
 - 当落叶、浮木、垃圾流来时
- 如果大雨或其他原因造成大量水进入大坝，从大坝流往下游的排放量可能会增加。当有警报器或警报等通知时，让我们赶快离开河流。
- 进入禁止入内的区域钓鱼是非常危险的。此外，切勿在恶劣的天气里钓鱼。钓鱼或登船时要正确穿好救生衣。

✓ 为防止山地事故

- 选择适合自己体力、身体状况、登山经验和天气情况的山峰。考虑登山路线、日程、装备和食物，制定安全的登山计划。出门前仔细检查很重要
- 由于山区天气骤然变化导致遇难频发。因此，应在计划登山前几天就要注意当地天气，并在天气不好时停止攀登。
- 应带上手机或智能手机等通讯设备，以便在万一遇险时能联系当地警方并寻求帮助。还应带好备用电池。

★为预防新型冠状病毒等传染病，请在做好防感染措施的前提下享受乐趣（戴口罩、避免三密、勤洗手、消毒双手和手指等）。

※本篇由JITCO根据政府官网上文章编制而成。🌐 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

JITCO 销售着写有为了使生活在日本的诸位能过上舒适生活，应注意所必需的规则和习惯以及发生灾难时的预防措施等信息的指南手册「日本生活方式指南」，有12种语言：越南语、中文、菲律宾语、印度尼西亚语、泰语、柬埔寨语、缅甸语、蒙古语、英语、老挝语、僧伽罗语和尼泊尔语。

您可以在 JITCO 教材网上商店购买。

🌐 <https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/000000000147/ct39/>



新型冠状病毒～当发热及咳嗽时～

我们认为，为防止感染新型冠状病毒，应在采取各种措施的情况下过着日常生活。但有时会有即使很小心，也可能会发烧和咳嗽的情况。如果您感到不适，请避免在工作、外出、吃饭等方面与其他人接触，并首先联系您的工作场所或监理组织的指导员等。您居住的每个地区都有一个咨询窗口，务请利用。如果您去医院进行体检并被怀疑感染时，您将接受新的冠状病毒感染检测。

测试包括PCR测试等，如果测试结果呈阳性，根据症状，您可能会住院或在居家休息。已经得知，感染新型冠状病毒的人在出现发烧等症状后的7到10天，就不太可能传染给其他人。因此，需要综合判断是否过了这么一段时期以及各种测试的结果，以回归原本的生活。一定要遵守这个时期，以防止感染传播。

(参考：当地咨询窗口一览表)

<https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf>



通过漫画了解 日本人的心理

— 如何渡过日本的夏天 —



风铃作为在炎热的夏天享受凉爽声音的工具，在日本人中颇受欢迎。

日本的夏天不仅炎热，而且潮湿，所以戴口罩出门很难受。让我们在大自然里，在树荫下乘凉，在家里，设法能感受到凉爽，在享受风铃的声音的同时谋求度过夏天。

Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

Isyu sa Hulyo 2022

Mag-ingat sa aksidente sa tubig at sa bundok! ~Gawin nating masaya at ligtas ang kasayahan sa tag-init~

Maraming mga namamasyal sa magagandang dagat, ilog at bundok sa iba't ibang rehiyon ng Japan taon-taon. Gayunpaman, kung walang matibay na pagpapalano at kikilos na lang ng basta, maaari ang posibilidad na magkaroon ng aksidente na ikawawala ng sariling buhay, kaya mag-ingat sa mga sumusunod.

✓ Upang maiwasan ang mga aksidente sa tubig -----

- Huwag lumangoy kapag puyat o kulang sa tulog at kung masama ang pakiramdam. At kung pagkatapos uminom ng alak dahil napakadelikado kung lalangoy kapag nakainom ng alak, kaya tigilan natin ito.
- Sa dagat, may mga lugar kung saan malaki ang pagbabago ng temperatura at matinding pagdaloy ng tubig depende sa lalim. Ang mga mapanganib na lugar na ito ay kadalasang may nakalagay na "mapanganib" o "bawal lumangoy", kaya suriing mabuti ang mga karatula o sign sa beach o dalampasigan at huwag pumasok sa ipinagbabawal na lugar.
- Maraming lugar sa ilog na mabilis ang daloy ng tubig o biglang lalalim, kaya mag-ingat sa paglangoy. Gayundin, kapag malapit ka sa ilog, magkaroon ng kamalayan sa mga pagbabago sa panahon at kalagayan ng ilog. Kapag napansin ang mga sumusunod na pagbabago, ito ay senyales na biglang tumaas ang tubig sa ilog. Umalis kaagad sa lugar na iyon.
 - Kapag ang isang itim na ulap ay nakita sa kalangitan sa itaas ng agos (kung saan dumadaloy ang tubig)
 - Kapag nag-umpisang umulan
 - Kapag nakarinig ng kulog
 - Kapag ang mga nalaglag na dahon, driftwood at mga basura ay dumaloy
- Kapag maraming tubig ang pumasok sa dam dahil sa malakas na ulan, o sa iba pang mga kadahilanan, ang dami ng tubig na ibinubuhos sa ibaba ng dam ay maaaring tumaas. Kapag nag-abiso sa pamamagitan ng sirena o alarm, magmadali at lumayo agad sa ilog.
- Napakadelikadong pumunta at mangisda sa isang lugar na bawal pumasok. At huwag din mangisda kung hindi maganda ang panahon. Kapag mangingisda at sasakay ng banka, isout ng maayos ang life jacket.

✓ Upang maiwasan ang aksidente sa bundok -----

- Pumili ng bundok na nababagay sa iyong pangangatawan, pisikal na kondisyon, ekspiriyensa sa pamumundok at kondisyon ng panahon. Gumawa ng ligtas na plano sa pamumundok na isinasaalang-alang ang mountaineering course, iskedyul, kagamitan at pagkain. Mahalaga na mag-search mabuti bago lumabas.
- Marami ring aksidente sa bundok dahil sa biglang pagbabago ng panahon. Magkaroon ng kamalayan sa lokal na kalagayan ng panahon ilang araw bago ang iyong nakaplanong pag-akyat sa bundok at huwag tumuloy sa pag-akyat kapag masama ang panahon.
- Magdala ng kagamitang pang-komunikasyon gaya ng mobile phone o smartphone upang makontak mo ang lokal na pulisya at humingi ng tulong kung sakali mang magkaroon ng aksidente. Inirerekomenda rin ang pagdala ng ekstrang baterya.

★Upang mag-enjoy at maiwasan ang pagkahawa sa COVID-19, sundin natin ang (pagsusuot ng mask, pag-iwas sa tatlong C's, palagiang paghugas ng kamay, pag-disimpekta sa kamay at daliri, at iba pa) !

※Ang edisyon ay isinagawa ng JITCO base sa artikulo ng public relations online ng pamahalaan.

🌐 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

Nagbebenta ang JITCO ng guidebook na "Gabay sa pamumuhay sa Japan" na naglalaman ng impormasyon tulad ng mga patakaran at kaugalian na kinakailangan para sa lahat ng naninirahan sa Japan upang magkaroon ng komportableng buhay, at mga pag-iingat kung sakaling magkaroon ng sakuna.

Nasa labindalawang wika tulad ng Vietnamese, Chinese, Filipino, Indonesia, Thai, Cambodia, Myanmar, Mongol, English, Laos, Sinhala, Nepali.

Mabibili ito sa teaching materials online shop ng JITCO.

🌐 <https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/00000000147/ct39/>



COVID-19 ~ kapag nagkaroon ng lagnat at ubo ~

Sa aming palagay, sa pang-araw araw na pamumuhay nagsasagawa kayo ng iba't ibang hakbang upang maiwasan ang impeksyon sa COVID-19. Ngunit minsan kahit na mag-ingat, maaari pa ring magkaroon ng lagnat at ubo. Kung masama ang pakiramdam mo, iwasang makihalubilo sa ibang tao sa trabaho, lumabas, kumain, atbp. Una sa lahat, makipag-ugnayan muna sa lugar ng trabaho o sa instruktur ng nangangasiwang organisasyon. Mayroong consultation desk sa bawat lugar kung saan kayo nakatira, kaya mangyaring gamitin ito.

Kapag pumunta sa ospital at magkakaroon ng medikal na pagsusuri at pinaghihinalaang may impeksyon, susuriin ka para sa impeksyon sa COVID-19.

Kasama sa mga pagsusuri ang PCR test, at kung positibo ang mga resulta ng pagsusuri, maaari kang maospital o magpahinga sa bahay mo depende sa iyong mga sintomas. Naging malinaw na ang mga taong nahawaan ng bagong coronavirus ay mas maliit ang posibilidad na makahawa ng ibang tao sa loob ng 7 hanggang 10 araw pagkatapos lumitaw ang mga sintomas tulad ng lagnat. Samakatuwid, kailangang komprehensibong hatulan kung lumipas na ba o hindi ang ganoong panahon at ang mga resulta ng iba't ibang pagsusuri, at bumalik sa regular na pamumuhay.

Siguraduhing sundin ang panahong iyon upang maiwasan ang pagkalat ng impeksyon.

(Reference : Listahan ng mga lokal na consultation desk)

<https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf>



ALAMIN NATIN ANG KALOOBAN NG MGA HAPON SA PAMAMAGITAN NG MAN-GA

— Paano ang pagpapalipas ng tag-araw sa Japan —



Ang mga wind chimes ay popular sa mga Hapon bilang isang tool na may malamig at preskong tunog na kinasisiyahan sa mainit na tag-araw. Ang tag-araw sa Japan ay hindi lamang mainit, ngunit mahalumigmig din, kaya mahirap lumabas na may suot na mask. Palipasin natin ang tag-araw habang ine-enjoy ang tunog ng wind chimes bilang paraan para makaramdam ng "lamig" sa ating bahay o magpalamig tayo sa lilim ng mga puno sa kalikasan.

Sahabat Peserta Pemagangan

Masalah musim panas Juli 2022

Hati-hati dengan Kecelakaan Air dan Kecelakaan di Gunung! – Supaya Dapat Menikmati Liburan Musim Panas dengan Aman–

Banyak wisatawan mengunjungi laut, sungai, dan pegunungan yang indah di berbagai wilayah Jepang setiap tahun. Namun, jika kecelakaan terjadi karena bertindak tanpa rencana yang matang, bisa berakibat fatal. Karenanya, berhati-hatilah terhadap hal-hal berikut.


✓ Untuk mencegah kecelakaan air

- Jangan berenang saat Anda kurang tidur atau tidak enak badan. Berenang setelah minum alkohol juga sangat berbahaya. Jangan pernah melakukannya.
- Di laut, ada tempat-tempat di mana suhu air berubah sangat tergantung pada kedalaman, dan tempat-tempat di mana alirannya deras. Tempat-tempat berbahaya ini sering ditunjukkan sebagai "berbahaya" atau "dilarang berenang", jadi periksalah petunjuk di pantai atau tempat mandi di pantai dengan hati-hati dan jangan pernah memasuki area terlarang.
- Ada banyak tempat yang aliran airnya deras atau tiba-tiba dalam, sehingga berhati-hatilah saat berenang. Juga, ketika Anda berada di dekat sungai, waspadai perubahan cuaca dan kondisi sungai. Ketika terlihat perubahan berikut, itu pertanda bahwa air di sungai akan tiba-tiba meningkat. Segeralah tinggalkan tempat itu.
 - Ketika awan hitam terlihat di langit hulu (arah datangnya aliran air)
 - Ketika hujan mulai turun
 - Ketika guntur terdengar
 - Ketika daun rotok, kayu hanyut dan sampah datang mengalir
- Jika sejumlah besar air masuk ke bendungan karena hujan deras, atau karena alasan lain, jumlah air yang dibuang ke hilir bendungan dapat meningkat. Jika ada pemberitahuan lewat sirene atau alarm, cepatlah menjauh dari sungai.
- Sangat berbahaya untuk pergi ke area terlarang untuk memancing. Juga, jangan pernah memancing di hari bercuaca buruk. Kenakan jaket pelampung dengan benar saat memancing atau menaiki perahu.

✓ Untuk mencegah kecelakaan di gunung

- Pilih gunung yang sesuai dengan kebugaran fisik, kondisi fisik, pengalaman mendaki gunung, dan kondisi cuaca. Buat rencana pendakian gunung yang aman dengan mempertimbangkan jalur pendakian gunung, jadwal, peralatan, dan makanan. Penting untuk memeriksa dengan cermat sebelum pergi.
- Ada banyak kejadian mengalami bahaya karena perubahan cuaca gunung yang tiba-tiba. Waspadai cuaca setempat beberapa hari sebelum pendakian yang Anda rencanakan dan hentikan pendakian saat cuaca buruk.
- Bawalah alat komunikasi seperti ponsel atau smartphone sehingga Anda dapat menghubungi polisi setempat dan meminta bantuan jika mengalami bahaya. Sebaiknya Anda juga memiliki baterai cadangan.


★**Untuk mencegah penyakit menular seperti covid-19, lakukan tindakan pencegahan terhadap penularan (memakai masker, menghindari 3 Mitsu (tempat kurang ventilasi, kerumunan dan komunikasi jarak dekat), rajin mencuci tangan, mendisinfeksi tangan dan jari, dll.) sebelum bersenang-senang!**

※Artikel ini dibuat oleh JITCO berdasarkan artikel online dari humas pemerintah.  <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

JITCO menjual buku panduan "Petunjuk Cara Hidup di Jepang" yang berisi informasi seperti peraturan dan kebiasaan yang diperlukan setiap orang yang tinggal di Jepang untuk menjalani kehidupan yang nyaman, dan tindakan pencegahan jika terjadi bencana.

Ada 12 bahasa: Vietnam, Cina, Filipina, Indonesia, Thailand, Kamboja, Myanmar, Mongolia, Inggris, Laos, Sinhala, dan Nepal.

Anda dapat membelinya di toko online materi belajar JITCO.

 <https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/000000000147/ct39/>



Virus covid-19 – Jika Anda Demam atau Batuk –

Anda sekalian tentunya menjalani kehidupan sehari-hari sambil melakukan berbagai tindakan untuk mencegah infeksi covid-19, tetapi meskipun telah berhati-hati, tetap ada kemungkinan mengalami demam dan batuk. Jika Anda merasa tidak sehat, hindari kontak dengan orang lain di tempat kerja, pergi keluar, makan, dll, dan hubungi tempat kerja Anda atau instruktur organisasi pengawas terlebih dahulu. Ada loket konsultasi untuk setiap area tempat Anda tinggal, silakan memanfaatkannya. Jika Anda pergi ke rumah sakit dan menjalani pemeriksaan medis dan diduga mengalami infeksi, Anda akan dites infeksi covid-19.

Untuk tes, ada tes PCR, dan lain-lain. Jika hasil tes positif, tergantung pada gejala, Anda mungkin dirawat di rumah sakit atau beristirahat di rumah. Sudah diketahui bahwa orang yang terinfeksi covid-19 cenderung tidak menularkan ke orang lain dalam waktu 7 hingga 10 hari setelah gejala seperti demam muncul. Oleh karena itu, perlu untuk menilai secara komprehensif apakah periode tersebut telah berlalu dan hasil dari berbagai tes, lalu kembali ke kehidupan semula. Pastikan untuk mematuhi periode tersebut untuk mencegah penyebaran infeksi.



(Referensi: Daftar loket konsultasi di area tersebut)

<https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf>

Memahami Perasaan Orang Jepang Melalui Manga

— Cara Melewati Musim Panas di Jepang —



Lonceng angin atau *furin* populer di kalangan orang Jepang sebagai alat untuk menikmati suara yang menyejukkan di musim panas.

Musim panas di Jepang bukan hanya panas, melainkan juga lembab, sehingga sulit untuk keluar menggunakan masker. Mari melewati musim panas dengan menyejukkan diri di bawah naungan pepohonan di alam dan merasa "sejuk" di rumah dengan menikmati suara lonceng angin.

วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฉบับฤดูร้อน เดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2022

ระวังอุบัติเหตุทางน้ำ อุบัติเหตุบนภูเขา! ~ เพื่อการผลิตเพลินพักผ่อนหย่อนใจในฤดูร้อนอย่างความปลอดภัย~

ทุกปี มีนักท่องเที่ยวเป็นจำนวนมากเดินทางมาพักผ่อนตามทะเล แม่น้ำ และภูเขาอันงดงามในแต่ละท้องถิ่นของญี่ปุ่น แต่หากเกิดอุบัติเหตุอันเนื่องจากพฤติกรรมที่ขาดการวางแผน ก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ จึงขอให้ระมัดระวังเรื่องดังต่อไปนี้


✓ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำ

- อย่าล่าวว่ายน้ำหากอดหลับอดนอน หรือไม่สบาย อีกทั้งการว่ายน้ำหลังดื่มสุราเป็นอันตรายอย่างยิ่ง ห้ามกระทำโดยเด็ดขาด
- ในทะเลมีบางจุดที่อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากตามความลึกของน้ำ และบางจุดกระแสน้ำไหลรุนแรง ตามจุดอันตรายดังกล่าวมักจะมีป้ายระบุไว้ เช่น “อันตราย” “ห้ามลงเล่นน้ำ” เป็นต้น ขอให้ตรวจสอบป้ายระบุตามชายฝั่งทะเลและจุดลงเล่นน้ำทะเล ห้ามเข้าไปในเขตห้ามลงเล่นน้ำเป็นอันขาด
- ในแม่น้ำ มีจุดที่กระแสน้ำไหลเร็วและเป็นแอ่งลึกอย่างลับๆ ขอให้ว่ายน้ำด้วยความระมัดระวัง นอกจากนี้เวลาที่อยูริมน้ำขอให้ระวังการเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศและสภาพของน้ำในแม่น้ำ เวลาที่เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นสัญญาณบ่งบอกว่าระดับน้ำในแม่น้ำกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วดังต่อไปนี้ ขอให้รีบออกจากสถานที่ดังกล่าวโดยเร็ว
 - เวลาเห็นเมฆดำอยู่บนท้องฟ้าด้านต้นน้ำ (ทิศทางที่น้ำไหลมา)
 - เวลาที่ฝนเริ่มตก
 - เวลาที่มีใบไม้ร่วง กิ่งไม้พัดลอยมา หรือมีขยะไหลมาตามกระแสน้ำ
- อาจมีน้ำไหลเข้าเขื่อนมากเวลาที่ฝนตกหนัก หรืออาจมีการเพิ่มปริมาณน้ำที่ปล่อยจากเขื่อนไปยังปลายน้ำเนื่องจากสาเหตุอื่น ๆ ดังนั้นเวลาที่มีเสียงสัญญาณหรือการประกาศเตือน ขอให้อยู่ห่างจากแม่น้ำโดยด่วน
- การเข้าไปตกปลาในเขตหวามั้นเป็นอันตรายอย่างยิ่ง และห้ามตกปลาในวันที่อากาศแปรปรวนเป็นอันขาด สวมเสื้อชูชีพเวลาที่ตกปลาหรือนั่งเรือ

✓ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุบนภูเขา

- เลือกภูเขาที่จะปีนให้เหมาะสมกับกำลังกาย สภาพร่างกาย ประสบการณ์การปีนเขาและสภาพอากาศ วางแผนการปีนเขาอย่างปลอดภัยโดยคำนึงถึงเส้นทาง การปีน กำหนดการ อุปกรณ์และเสบียงอาหาร เป็นต้น
- อุบัติเหตุพลัดหลงที่เกิดจากสภาพอากาศบนภูเขาเปลี่ยนแปลงอย่างกระทันหันนั้นเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ ควรตรวจสอบสภาพอากาศก่อนหน้าวันปีนเขา หากสภาพอากาศไม่ดีก็ควรยกเลิก
- หากเกิดเหตุฉุกเฉิน อุบัติเหตุหลงทาง โปรดติดต่อขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พกเครื่องมือสื่อสาร อาทิ โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ตโฟนติดตัว และควรเตรียมแบตเตอรี่สำรองเอาไว้ด้วย

★ เพื่อการป้องกันโรคติดต่อ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ขอให้ป้องกันการติดเชื้อ (สวมหน้ากากอนามัย, หลีกเลี่ยง 3Cs (Closed spaces, Crowded places, Closed contact), ล้างมือบ่อย ๆ ฆ่าเชื้อโรคตามมือและนิ้วมือ) ในระหว่างที่ผลิตเพลินกับการพักผ่อนหย่อนใจด้วย!

※บทความนี้ JITCO จัดทำขึ้นโดยอ้างอิงข่าวประชาสัมพันธ์ออนไลน์ของรัฐบาล  <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

JITCO ทำการจัดจำหน่ายหนังสือ “แนะนำการใช้ชีวิตในประเทศญี่ปุ่น” โฉมใหม่ที่แนะนำข้อมูลสำคัญเพื่อการดำรงชีวิตในญี่ปุ่นอย่างราบรื่น อาทิ กฎระเบียบและขนบธรรมเนียม รวมถึงข้อควรระวังเวลาที่เกิดภัยพิบัติ โดยจัดพิมพ์เป็นภาษาเวียดนาม, ภาษาจีน, ภาษาฟิลิปปินส์, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาไทย, ภาษากัมพูชา, ภาษาเมียนมาร์, ภาษามองโกล, ภาษาอังกฤษ, ภาษาลาว, ภาษาสิงหล, ภาษาเนปาล รวม 12 ภาษา

ท่านสามารถซื้อได้ทางร้านขายสื่อการเรียนออนไลน์ของ JITCO

 <https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/00000000147/ct39/>



ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ~หากมีอาการไข้และไอ~

เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ทุกคนต่างใช้ชีวิตประจำวันโดยปฏิบัติตามมาตรการป้องกันต่าง ๆ แต่ถึงจะระวังตัวแล้วก็อาจจะเกิดอาการไข้หรือไอได้ เวลาที่สภาพร่างกายผิดปกติ ขอให้หลีกเลี่ยงการพบปะบุคคลอื่น เช่น ไปทำงาน ออกไปข้างนอก หรือไปรับประทานอาหาร เป็นต้น ก่อนอื่นขอให้แจ้งรายงานไปยังผู้ให้คำชี้แนะในที่ทำงานหรือองค์กรกำกับควบคุมดูแล ใช้บริการหน่วยงานให้คำปรึกษาที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่อยู่อาศัย หากไปโรงพยาบาล เข้ารับการตรวจแล้วสงสัยว่าติดเชื้อ ขอให้เข้ารับการตรวจโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

การตรวจสอบก็ได้แก่ การตรวจ PCR เป็นต้น หากผลการตรวจเป็นบวก ก็ขอให้เข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลหรือพักรักษาตัวในบ้านตามอาการป่วย เราารู้แล้วว่า หลังจากมีอาการป่วย เช่น มีไข้ จากนั้นประมาณ 7-10 วัน การแพร่เชื้อจากผู้ป่วยโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ไปสู่ผู้อื่นนั้นมีโอกาสเป็นไปได้น้อย ดังนั้นขอให้พิจารณาว่าผ่านช่วงเวลาดังกล่าวไปหรือยัง ประกอบกับผลการตรวจแต่ละประเภท ถ้าไม่มีปัญหาาก็กลับไปใช้ชีวิตตามเดิม เพื่อไม่ให้โรคติดต่อแพร่กระจายออกไป ขอให้รักษาเวลาช่วงเวลาดังกล่าว

(อ้างอิง : รายชื่อหน่วยงานให้คำปรึกษาด้านท้องถิ่น)  <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf>



รู้ถึงความรู้สึกของชาวญี่ปุ่นจากการดูมังงะ

— การใช้ชีวิตในฤดูร้อนของญี่ปุ่น —

<p style="text-align: center;">ฤดูร้อนมาเยือนแล้ว!!</p> <p style="text-align: center;">ไม่ใช่แค่ร้อนอย่างเดียวนะ...</p> <p style="text-align: center;">ความชื้นที่สูง... สวมแมสก์ทรมานจัง...</p>  <p style="text-align: right;">1</p>	<p style="text-align: center;">หากไม่มีโควิด...</p> <p style="text-align: center;">เล่นน้ำทะเล แคมป์บนที่ราบสูง สระว่ายน้ำ</p> <p style="text-align: center;">ฤดูร้อนในญี่ปุ่นก็เยี่ยมไปเลย...</p>  <p style="text-align: right;">2</p>
<p style="text-align: center;">อะ! กระจิ่งลม!!</p> <p style="text-align: center;">มีของดีที่ช่วยทำให้ความรู้สึกเย็นสบายแม้จะอยู่ในห้องจ้า!</p> <p style="text-align: center;">กริ่งกริ่ง....</p> <p style="text-align: center;">เสียงดังไฟเราะ...ราวกับมีลมพัดมา</p>  <p style="text-align: right;">3</p>	<p style="text-align: center;">แต่ก็ใช้ว่ามีมากแล้วจะดี....</p> <p style="text-align: center;">กริ่งกริ่ง! กริ่งกริ่ง! กริ่งกริ่ง! กริ่งกริ่ง! กริ่งกริ่ง!</p> <p style="text-align: center;">กริ่งกริ่ง! กริ่งกริ่ง!</p> <p style="text-align: center;">ชื้อมาเสียเยอะเลย...</p>  <p style="text-align: right;">4</p>

กระจิ่งลมที่ชาวญี่ปุ่นคุ้นเคย ช่วยสร้างเสียงให้ความรู้สึกเย็นสดชื่นในฤดูร้อนที่อบอุ่น ฤดูร้อนในญี่ปุ่น ไม่ใช่แค่ความร้อน ยังมีความชื้นสูง การสวมแมสก์เวลาออกไปข้างนอกยิ่งทำให้รู้สึกอึดอัด บรรเทาความร้อนโดยไปหลบตามร่มไม้ในธรรมชาติบ้าง รื่นรมย์ไปกับเสียงกระจิ่งลมที่เป็นการคิดดัดแปลงสร้างความรู้สึก “เย็นสดชื่น” ดำเนินชีวิตก้าวผ่านฤดูร้อนไปได้แน่ะคะ

មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

កក្កដា 2022 រដូវក្តៅ

ប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ជាមួយទឹក និងគ្រោះថ្នាក់នៅភ្នំ! ~ ដើម្បីរករាយជាមួយការលំហែនៅរដូវក្តៅដោយសុវត្ថិភាព ~

សមុទ្រ ទន្លេ និង ភ្នំ ដ៏ស្រស់ត្រកាលនៃប្រទេសជប៉ុនទាក់ទាញភ្ញៀវទៅកម្សាន្តជាច្រើនរៀងរាល់ឆ្នាំ។ ក៏ប៉ុន្តែ គ្រោះថ្នាក់អាចកើតមានឡើងដោយសារមិនមានផែនការសកម្មភាពទុកជាមុន រហូតបណ្តាលឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត ដូច្នេះសូមប្រុងប្រយ័ត្នដូចខាងក្រោមនេះ។

- ✓ «ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ជាមួយទឹក» -----
 - សូមកុំហែលទឹកនៅពេលអ្នកគេងមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពអាការមិនស្រួលខ្លួន។ វាក៏មានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរក្នុងការហែលទឹកបន្ទាប់ពីផឹកស្រាហើយ។ សូមបញ្ឈប់ជាដាច់ខាត។
 - អាស្រ័យលើជម្រៅនៅក្នុងសមុទ្រ មានកន្លែងខ្លះសីតុណ្ហភាពទឹកប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំង និងកន្លែងខ្លះមានទឹកហូរខ្លាំង។ កន្លែងគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ ច្រើនតែដាក់ស្លាកថា "គ្រោះថ្នាក់" ឬ "ហាមហែលទឹក" ដូច្នេះសូមពិនិត្យស្លាកសញ្ញានៅលើឆ្នេរ ឬកន្លែងដូតទឹកសមុទ្រ ហើយសូមប្រយ័ត្ន និងកុំចូលទៅក្នុងតំបន់ហាមហែលទឹកជាដាច់ខាត។
 - នៅទន្លេ មានកន្លែងជាច្រើនដែលទឹកហូរលឿន ឬ ភ្លាមៗទៅជាជ្រៅ ដូច្នេះត្រូវប្រយ័ត្នពេលហែលទឹក។ ម្យ៉ាងទៀត នៅពេលដែលអ្នកនៅជិតមាត់ទន្លេ សូមប្រយ័ត្នចំពោះការប្រែប្រួលអាកាសធាតុ និងស្ថានភាពទឹកទន្លេ។ នៅពេលដែលឃើញការផ្លាស់ប្តូរដូចខាងក្រោម វាក៏ជាសញ្ញាមួយបង្ហាញថាទឹកក្នុងទន្លេអាចកើនឡើងភ្លាមៗ។ សូមនាំគ្នាចេញពីកន្លែងនោះជាបន្ទាន់។
 - ពេលដែលឃើញពពកខ្មៅនៅលើមេឃ នៅតាមទឹកខាងលើ (ខាងទឹកហូរមក)
 - ពេលភ្លៀងចាប់ផ្តើមធ្លាក់
 - ពេលអ្នកឮផ្តរលាន់
 - ពេល ស្លឹកឈើ សំណាត់ និងសំរាមហូរមក
 - ប្រសិនបើបរិមាណទឹកច្រើនចូលក្នុងទំនប់វារីអគ្គិសនីដោយសារភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង ឬដោយសារមូលហេតុផ្សេងទៀត បរិមាណទឹកដែលហូរចេញពីទំនប់វារីអគ្គិសនីអាចនឹងកើនឡើង។ ប្រសិនបើអ្នកឮសំឡេងធាទីឬការជូនដំណឹងឱ្យប្រយ័ត្ន សូមបញ្ឈប់ផ្លាស់ទីឱ្យឆ្ងាយពីទន្លេ។
 - វាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការចូលទៅស្ទូចត្រីក្នុងតំបន់ហាមឃាត់។ ម្យ៉ាងទៀត សូមកុំស្ទូចត្រីជាដាច់ខាត នៅថ្ងៃដែលមានអាកាសធាតុមិនល្អ។ នៅពេលស្ទូចត្រី ឬពេលជិះទូក សូមពាក់អាវពារពាងសុវត្ថិភាពឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

- ✓ «ដើម្បីទប់ស្កាត់គ្រោះថ្នាក់នៅភ្នំ» -----
 - ជ្រើសរើសភ្នំណាដែលត្រូវនឹងកាយសម្បទា អាការសុខភាព បទពិសោធន៍ឡើងភ្នំ និងលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុ។ ធ្វើផែនការឡើងភ្នំប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដោយពិចារណាលើ ផ្លូវឡើងភ្នំ កាលវិភាគ ឧបករណ៍ និងអាហារជាដើម។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការត្រួតពិនិត្យនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្នមុនពេលចេញដំណើរទៅ។
 - មានគ្រោះមហន្តរាយជាច្រើនកើតឡើងដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗនៃអាកាសធាតុនៅលើភ្នំ។ ត្រូវដឹងពីអាកាសធាតុក្នុងតំបន់ពីរបីថ្ងៃមុនការឡើងភ្នំដែលអ្នកបានគ្រោងទុក ហើយបញ្ឈប់ការឡើងនៅពេលដែលដឹងថាអាកាសធាតុអាចនឹងមិនល្អ។
 - នាំយកឧបករណ៍ទំនាក់ទំនងដូចជាទូរស័ព្ទដៃ ឬស្ថាតហ្វូន ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចទាក់ទងនគរបាលក្នុងតំបន់ ដើម្បីសុំជំនួយក្នុងករណីដែលជួបគ្រោះមហន្តរាយ។ វាក៏ជាការល្អក្នុងការត្រៀមថ្មបម្រុងផងដែរ។

★ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគ កូវីដ១៩ ត្រូវអនុវត្តវិធានការទប់ស្កាត់ការឆ្លង (ពាក់ម៉ាស់ រក្សាព្រម ខុស្សាហ៍លាងដៃ និងធ្វើការសម្លាប់មេរោគនៅដៃ និងម្រាមដៃ ជាដើម) ដើម្បីទៅលេងឱ្យសប្បាយ!

※ការបោះផ្សាយនេះបានបង្កើតឡើងដោយJITCOតាមការផ្តួចផ្តើមលើអត្ថបទទំនាក់ទំនងសាធារណៈរបស់រដ្ឋាភិបាលលើគំនិតដំណើរ។

🌐 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

JITCO មានលក់សៀវភៅ "សេចក្តីណែនាំពីការរស់នៅប្រទេសជប៉ុន" ដែលមានព័ត៌មានអំពីច្បាប់ និងទំនៀមទម្លាប់ចាំបាច់សម្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នាដែលរស់នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន ដើម្បីរស់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ក៏ដូចជាអ្វីដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងករណីមានគ្រោះមហន្តរាយ។

មាន១២ភាសា៖ វៀតណាម ចិន ហ្វីលីពីន ឥណ្ឌូនេស៊ី ថៃ កម្ពុជា ភូមា ម៉ុងហ្គោលី អង់គ្លេស ឡាវ ស៊ីនហាឡា និងនេប៉ាល់។ អ្នកអាចទិញបាននៅ JITCO Teaching Materials Online Shop។

🌐 <https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/000000000147/ct39/>



カンボジア語版

កូរីដ១៩~ប្រសិនបើអ្នកក្តៅខ្លួន ឬក្អក~

យើងជឿថា អ្នកទាំងអស់គ្នាកំពុងអនុវត្តវិធានការផ្សេងៗក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគកូរីដ១៩ ប៉ុន្តែ ទោះបីជាអ្នកប្រុងប្រយ័ត្នយ៉ាងណាក៏ដោយ ការក្តៅខ្លួន និងក្អកនៅតែអាចកើតឡើងដដែល។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា មិនស្រួលខ្លួន ចូរចៀសវាងការទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ តាមរយៈ ការទៅធ្វើការ ការចេញទៅក្រៅ ការទទួលទានអាហារជាដើម ហើយសូមទាក់ទងទៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ឬគ្រូនៃអង្គការដែលគ្រប់គ្រងជាឱ្យបានមុនសិន។ សូមប្រើប្រាស់សេវាកម្មប្រឹក្សាយោបល់ដែលមាននៅក្នុងតំបន់នីមួយៗដែលអ្នករស់នៅ។ ប្រសិនបើអ្នកទៅមន្ទីរពេទ្យដើម្បីពិនិត្យសុខភាព ហើយត្រូវបានសង្ស័យថាមានជួរមេរោគ គេនឹងធ្វើតេស្តរកមេរោគកូរីដ១៩។

ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ PCR ជាដើម ហើយប្រសិនបើលទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន អ្នកអាចនឹងត្រូវសម្រាកនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬនៅគេហដ្ឋាន អាស្រ័យលើរោគសញ្ញារបស់អ្នក។ គេបានរកឃើញថារយៈពេល ៧ ទៅ ១០ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការចាប់ផ្តើមចេញរោគសញ្ញាក្តៅខ្លួនជាដើម អ្នកដែលឆ្លងមេរោគកូរីដ១៩ ទំនងជាមិនសូវឆ្លងទៅអ្នកដទៃទេ។ ដូច្នេះហើយ បន្ទាប់ពីវិនិច្ឆ័យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយថាតើរយៈពេលនេះបានកន្លងផុតឬនៅ និងលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តផ្សេងៗ អ្នកជំងឺអាចត្រលប់ទៅជីវភាពធម្មតាវិញ។ សូមគោរពរយៈពេលនេះអោយបានខ្ជាប់ខ្ជួន ដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងរីករាលដាលទៅអ្នកដទៃ។

(ឯកសារយោង៖ បញ្ជីកន្លែងប្រឹក្សាយោបល់ក្នុងតំបន់) <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf>



យល់ដឹងតាមរយៈតួក្តា អំពីអារម្មណ៍ជនជាតិជប៉ុន

របៀបចំណាយពេលរដូវក្តៅនៅជប៉ុន



ប្រជាជនជប៉ុនស្គាល់កណ្តឹងខ្យល់ថាជាឧបករណ៍សម្រាប់រីករាយជាមួយសំឡេង ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ត្រជាក់នៅរដូវក្តៅ រដូវក្តៅនៅប្រទេសជប៉ុនមិនត្រឹមតែក្តៅប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងមានសំឡេងទៀតផង ហើយវាក៏ពិបាក ព្រោះពេលចេញទៅក្រៅត្រូវពាក់ម៉ាស់។ ចូរយើងឆ្លងកាត់រដូវក្តៅតាមរបៀបប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត ដូចជា ជ្រកក្រោមម្លប់ដើមឈើនៅក្នុងធម្មជាតិ ដើម្បីធ្វើឱ្យត្រជាក់ ឬនៅក្នុងផ្ទះ រីករាយជាមួយកណ្តឹងខ្យល់ក៏ជាវិធីមួយដើម្បីមានអារម្មណ៍ថា «ត្រជាក់»។

カンボジア語版

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

၂၀၂၂ ခုနှစ် ဇူလိုင်လထုတ်

ရေထဲမှာ၊ တောင်ပေါ်မှာ ဘေးသင့်မှုတွေ သတိထားပါ။ ~ နွေရာသီမှာဘေးကင်းစွာ ပျော်ရွှင်နိုင်ဖို့ရာ ~

ဂျပန်တစ်ဝန်းဒေသအသီးသီးက လှပတဲ့ပင်လယ်မြစ်ချောင်း၊ တောင်တန်းတွေဆီကို နှစ်စဉ် လူအများအပြား အပျော်ခရီး သွားကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စံနစ်တကျအစီအစဉ်မဆွဲလို့ ဘေးသင့်မှုကြုံရင် အသက်ဆုံးနိုင်တာမို့ အောက်ပါအချက်တွေကို သေသေချာချာ သတိပြုကြပါ။

- ✓ **ရေထဲမှာဖြစ်ပွားတဲ့ ဘေးသင့်မှုကို တားဆီးဖို့** -----
 - အိပ်ရေးမဝ၊ နေမကောင်းရင်ရေမကူးပါနဲ့။ ဒါ့အပြင် အရက်သောက်ထားပြီးရေကူးတာ အရမ်းအန္တရာယ်များပါတယ်။ လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့။
 - ပင်လယ်ဟာ အတိမ်အနက်အလိုက် ရေအပူချိန်ကွာဟမှုများတဲ့နေရာ၊ ရေစီးသန်တဲ့နေရာတွေရှိပါတယ်။ ဒီလို အန္တရာယ်များတဲ့ နေရာတွေမှာ “အန္တရာယ်ရှိသည်” “ရေမကစားရ” ဆိုပြီး အများအားဖြင့် သတိပေးထားတာတွေရှိတာကြောင့် ပင်လယ် ကမ်းခြေနဲ့ ကမ်းခြေရေကစားတဲ့နေရာတွေက ဆိုင်းဘုတ်တွေကို သေသေချာချာကြည့်ပြီး ရေမကစားရသတ်မှတ်ရေယာဆိုရင် လုံးဝမဝင်ပါနဲ့။
 - မြစ်ချောင်းတွေဟာ ရေစီးသန်တဲ့နေရာ၊ ရုတ်တရက် နက်သွားတဲ့နေရာတွေများတာကြောင့် သတိထားပြီး ရေကူးကြပါစို့။ နောက်ပြီး မြစ်နားမှာရှိနေချိန်မှာ မိုးလေဝသပြောင်းလဲတာနဲ့ မြစ်အနေအထားတွေကို သတိထားပါ။ အောက်မှာပါတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေတွေ့ရင် မြစ်ရေ ရုတ်တရက်တိုးလာမယ့်လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ ချက်ချင်း အဲဒီနေရာကနေ ထွက်ခွာကြပါစို့။
 - မြစ်အထက်ပိုင်း (ရေစီးလာတဲ့ဘက်) ကောင်းကင်းမှာ တိမ်မဲတွေကို မြင်ရတဲ့အခါ
 - မိုးစပြိုးရွာလာတဲ့အခါ
 - မိုးကြိုးပစ်သံ ကြားရတဲ့အခါ
 - သစ်ရွက်ကြွေတွေ၊ သစ်သားတွေ၊ အမှိုက်တွေပျော်လာတဲ့အခါ
 - မိုးသည်းထန်မှုစတာတွေကြောင့် ရေကာတာထဲ ရေအများအပြားစီးဝင်တဲ့အခါနဲ့ တခြားအကြောင်းရင်းတွေကြောင့် ရေကာတာကနေ မြစ်အောက်ပိုင်းကို ရေတွေပိုပြီး ဖောက်ထုတ်တာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။ အချက်ပေးဥသံနဲ့ သတိပေးချက်တွေကနေ အဲဒီလို ဖောက်ထုတ်တော့မယ်ဆိုတာ အသိပေးလာတဲ့အခါ မြန်မြန်ဆန်ဆန် မြစ်ချောင်းတွေနားက အဝေးကိုရှောင်ဖို့ လုပ်ဆောင်ပါ။
 - မဝင်ရလို့တားမြစ်ထားတဲ့နေရာထဲဝင်ပြီး ငါးများတာဟာ အလွန်တရာအန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ နောက်ပြီး မိုးလေဝသ ဆိုးရွားတဲ့နေရာမှာ လုံးဝငါးမများပါနဲ့။ ငါးများတဲ့အချိန်၊ လှေစီးတဲ့အချိန်တွေမှာ အသက်ကယ်အင်္ကျီကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဝတ်ဆင်ပါ။
- ✓ **တောင်ပေါ်မှာဖြစ်ပွားတဲ့ ဘေးသင့်မှုကို တားဆီးဖို့** -----
 - ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု၊ ကျန်းမာရေးအနေအထား၊ ဒါ့အပြင် တောင်တက်တဲ့အတွေ့အကြုံ၊ မိုးလေဝသအခြေအနေတွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ တောင်မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ တောင်တက်လမ်းကြောင်း၊ နေရက်၊ ပစ္စည်းကိရိယာနဲ့ စားစရာတွေကို ထည့်စဉ်းစားပြီး ဘေးကင်းတဲ့ တောင်တက်အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပါ။ ခရီးမထွက်ခင်မှာ ကြိုတင်လေ့လာဖို့ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။
 - တောင်ရဲ့ မိုးလေဝသအနေအထား ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲတာကြောင့် လမ်းပျောက်ရတာတွေ အများအပြား ဖြစ်နေပါတယ်။ တောင်တက်မယ့်နေ့ မတိုင်ခင် ရက်အနည်းငယ်အလိုကတည်းက အဲဒီဒေသရဲ့ မိုးလေဝသကို သတိပြုလေ့လာပြီး မိုးလေဝသ ဆိုးရွားလာတဲ့အခါ တောင်တက်တာကို ဖျက်သိမ်းကြပါစို့။
 - မမျှော်လင့်ဘဲ လမ်းပျောက်တဲ့အခါ ဒေသခံရဲတပ်ဖွဲ့စတဲ့နေရာတွေဆီ ဆက်သွယ်ပြီး ကယ်တင်ပေးဖို့ အကူအညီတောင်းနိုင်အောင် လက်ကိုင်ဖုန်း၊ စမတ်ဖုန်းစတဲ့ ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာတွေ ယူသွားကြပါစို့။ ဘက်ထရီအပိုဆောင်သွားတာလည်း ကောင်းပါတယ်။
- ★ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သစ်လို ကူးစက်ရောဂါကိုတားဆီးရေးအတွက် ကူးစက်မှုတားဆီးရေးဆောင်ရွက်ချက်တွေ (နာခေါင်းစည်းတပ်။ လှောင်ပိတ်၊ လူများ ၊ လူချင်းနီး နေရာ ၃မျိုးရှောင်။ လက်မှန်မှန်ဆေး။ လက်/လက်ချောင်းတွေ ပိုးသတ် စသဖြင့်) လုပ်ဆောင်ရင်း ပျော်ပါးကြပါစို့။

※ ဤအချက်များကို အစိုးရ၏ပြန်ကြားရေး အွန်လိုင်းဆောင်းပါးများကိုအခြေခံ၍ JITCO ကပြုစုသည်။ <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

JITCO ဟာ မိတ်ဆွေအပေါင်း ဂျပန်မှာသက်သောင့်သက်သာနေထိုင်ဖို့အတွက်လိုအပ်တဲ့ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်း၊ ဓလေ့ထုံးစံစတာတွေရဲ့ အချက်အလက်တွေ၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်မှာ သတိထားရမှာတွေကို ရေးသားထားတဲ့ လမ်းညွှန်စာအုပ် “ဂျပန်နိုင်ငံတွင်း နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်” ကို ရောင်းချပေးနေပါတယ်။
 ဗီယက်နမ်၊ တရုတ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ မြန်မာ၊ မွန်ဂို၊ အင်္ဂလိပ်၊ လာအို၊ ဆင်ဟာရာ၊ နီပေါ ဘာသာစကား ၁၂ မျိုးအတွက် ရနိုင်ပါတယ်။
 JITCO သင်ထောက်ကူပစ္စည်း အွန်လိုင်းအရောင်းဆိုင်မှာ ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။
<https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/000000000147/ct39/>



ミヤンマー語版

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သစ် ~ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်ပါက ~

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သစ် ကူးစက်မှုတားဆီးရေးအတွက် စီမံချက်အမျိုးမျိုးလုပ်ဆောင်ရင်း နေ့စဉ် သွားလာနေထိုင်နေကြမှာ မလွဲဘူးလို့ ထင်ပေမဲ့ သတိထားနေတဲ့ကြားက ကိုယ်ပူတာ ချောင်းဆိုးတာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာက ပုံမှန်အတိုင်းမဟုတ်တဲ့အခါမှာ အလုပ်လုပ်ချိန်၊ အိမ်ပြင်ထွက်ချိန်၊ စားသောက်ချိန်တွေမှာ တခြားလူတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားပြီး အရင်ဆုံး အလုပ်ခွင်နဲ့ ကြီးကြပ်ရေး အဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ လမ်းညွှန်ရေးဝန်ထမ်းစသူတွေဆီ ဆက်သွယ်ကြပါစို့။ နေထိုင်တဲ့ဒေသအလိုက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာ ရှိတာကြောင့် အသုံးပြုကြပါ။ ဆေးရုံကိုသွား၊ ဆရာဝန်နဲ့ပြပြီး ကူးစက်တယ်လို့ သံသယရှိတယ်ဆိုရင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သစ် ကူးစက်ရောဂါ ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ။

စစ်ဆေးမှုအမျိုးအစားမှာ PCR စစ်ဆေးမှုတာတွေရှိပြီး၊ စစ်ဆေးမှုအရ ရောဂါပိုးရှိတယ်လို့ အဖြေထွက်ရင် ရောဂါလက္ခဏာအလိုက် ဆေးရုံတက်တာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်အိမ်ထဲမှာပဲ အနားယူနေထိုင်တာ လုပ်ရပါမယ်။ ကိုယ်ပူတာလို့ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပြီးနောက် ၇ ရက် ကနေ ၁၀ ရက်လောက် အချိန်ကာလဆိုရင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သစ် ကူးစက်ခံထားရသူဆီက တခြားသူတွေကို ရောဂါကူးစက်မှု လျော့နည်း သွားတယ်ဆိုတာ သိထားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလိုကာလ ကျော်လွန်သွားပြီလားဆိုတာကို စစ်ဆေးမှု အမျိုးမျိုးရဲ့ ရလဒ်တွေနဲ့ ခြုံငုံဆုံးဖြတ်ပြီး ကျော်လွန်ပြီဆိုရင်တော့ ပုံမှန်အတိုင်း နေထိုင်နိုင်ပါမယ်။ ကူးစက်မှုမပြန့်ပွားစေဖို့ အဲဒီလို အချိန်ကာလကန့်သတ်ချက်ကို မဖြစ်မနေ လိုက်နာကြပါစို့။

(ကိုးကားရန်- ဒေသန္တရတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာစာရင်း) <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf>



မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နေသဘောထား

— ဂျပန်က နွေရာသီမှာ နေထိုင်နည်း —

<p>နေရာသီရောက်ပြီဟေ့ ပူရုံတင်မကဘူး</p> <p>စိုထိုင်းဆများလို့ နှာခေါင်းစည်းနဲ့နေရခက်ပါ။</p>	<p>ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကမ်းခြေမှာကစား တောင်ပေါ်မှာစခန်းချ ရေကူးကန် ချလွင်၊ ချလွင်</p> <p>ဂျပန်ကနေရာသီဟာလည်း ကောင်းလှပါတယ်</p>
<p>ဟင်... ဖူးလင်းပါလား</p> <p>အခန်းထဲနေပြီး အေးမြမှုကို ခံစားဖို့ ပစ္စည်းကောင်းလေး ရှိတယ်နော်</p> <p>ချလွင်၊ ချလွင်</p> <p>ချိုလွင်တဲ့ အသံလေးက... လေပြေလေးတိုက်နေသလိုပဲ</p>	<p>အများကြီးရှိတိုင်း ကောင်းတာမျိုး မဟုတ်ပါလားနော်</p> <p>ချလွင်၊ ချလွင် ချလွင်၊ ချလွင် ချလွင်၊ ချလွင် ချလွင်၊ ချလွင်</p> <p>အများကြီးဝယ်လာတာပဲ</p>

ဖူးလင်းတွေကို ပူပြင်းတဲ့နေရာသီမှာ အေးမြမြအသံကိုနားဆင်စရာအဖြစ် ဂျပန်လူမျိုးတွေသုံးစွဲကြပါတယ်။ ဂျပန်ရဲ့နေရာသီဟာ ပူအိုက်ရုံတင်မကဘဲ စိုထိုင်းမှုလည်းမြင့်လို့ နှာခေါင်းစည်းတပ်ပြီး အပြင်ထွက်ရမှာ မသက်သာဘူးနော်။ အပြင်မှာဆို သစ်ပင်ရိပ်အောက်မှာခိုနား၊ အိမ်ထဲမှာဆို “အေးမြမှု”ကို ခံစားနိုင်တဲ့ ဖူးလင်း-ဆည်းလည်းသံတွေကြားရအောင် စီမံထားပြီး နွေရာသီကို ကျော်လွှားကြပါစို့။

三 ママ語版

Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

2022 оны 7-р сар, зуны дугаар

Усны осол, уулын ослоос болгоомжлоорой! - Зуны амралтаа аюулгүй сайхан өнгөрөөхийн тулд-

Японы нутаг нутгийн үзэсгэлэнт далай, гол мөрөн, уулуудаар жил бүр олон хүмүүс амралтаараа зочилж очдог. Харин сайн төлөвлөлгүйгээр явснаас улбаалан осол гарвал, амь настай ч холбогдож болзошгүй учраас дараах зүйлсэд сайн анхаараарай.

✓ Усны ослоос сэргийлэхийн тулд

- Нойр дутуу ч юм уу бие тааруу үедээ сэлэхээс татгалзаарай. Мөн, согтууруулах ундаа уусны дараа сэлэх нь тун аюултай тул, хэрхэвч болохгүй.
- Далайд усны гүний түвшин зэргээсээ хамааран усны температурын өөрчлөлт ихтэй газар, усны урсгал нь ширүүн газар г.м газрууд байдаг. Ийм аюултай газруудад “Аюултай.”, “Сэлэхийг хориглоно” гэх зэргээр таниулах тэмдэг тавьсан байх нь олонтаа байдаг тул, далайн эрэг, далайд сэлэх газарт тавигдсан тэмдэг зэргийг сайтар нягталж, сэлэхийг хориглосон бүсэд хэрхэвч орохгүй байх.
- Гол мөрөнд усны урсгал нь хурдан газар, огцом гүнзгий болдог газар олон байдаг тул, анхааралтай сэлээрэй. Мөн, гол мөрний хажууд байх үедээ цаг агаарын өөрчлөлт, гол мөрний төлөв байдал зэрэгт анхаарал, сэрэмжтэй байх. Дараах өөрчлөлт ажиглагдвал, голын ус огцом нэмэгдэхийн тэмдэг ба даруй байгаа газраасаа холдоорой.
 - Голын эх (ус урсаж ирж буй зүг)-ийн тэнгэрт бараан үүл гарсан бол
 - Бороо орж эхэлсэн бол
 - Цахилгаан цахих нь сонсогдсон бол
 - Модны навч, модны мөчир г.м хог урсаж ирсэн бол
- Их хэмжээний бороо орсноос даланд ус их хэмжээгээр орсон тохиолдолд болон бусад шалтгаанаар ч далангаас урсгалын адаг руу гадагшлуулах усны хэмжээ нэмэгдэх тохиолдол байдаг. Дуут дохио, сэрэмжлүүлэг зэргээр энэ талаар мэдэгдсэн бол, нэн даруй гол мөрнөөс холдоорой.
- Орохыг хориглосон газарт орж, загас барих нь тун аюултай. Мөн, цаг агаар таагүй байгаа өдөр загас барьж хэрхэвч болохгүй. Загас барих, завинд суух зэрэг тохиолдолд аврах хантаазыг зөв өмсөөрэй.

✓ Уулын ослоос сэргийлэхийн тулд

- Биеийн тамир тэнхээ болон биеийн байдал, мөн ууланд авирах туршлага болон цаг агаарын нөхцөл байдалд тохирсон уулыг сонгоорой. Ууланд авирах маршрут, цагийн хуваарь, бэлтгэл хэрэгсэл болон хоол хүнс зэргийг бодолцож, ууланд авирах аюулгүй төлөвлөгөө гаргаарай. Замд гарахаасаа өмнө сайтар судлах нь чухал юм.
- Уулын цаг агаар гэнэт өөрчлөгдсөнөөс улбаалж ууланд төөрөх тохиолдол их гарч байна. Ууланд авирахаар товлосон өдрөөсөө хэд хоногийн өмнөөс эхлэн очих газрынхаа цаг агаарт анхаарч, хэрвээ цаг агаар тааруу бол ууланд авирахаа болиорой.
- Ууланд төөрсөн тохиолдолд тухайн нутгийн цагдаагийн газар зэрэгтэй холбоо барьж, тусламж хүсэх боломжтой байхуйцаар гар утас г.м харилцааны хэрэгслийг биедээ авч яваарай. Илүү батарей авч явах нь зүйтэй болов уу.

★Шинэ төрлийн коронавирус зэрэг халдварт өвчнөөс сэргийлэх арга хэмжээ (Амны хаалт зүүх, Дараах 3 зүйлээс зайлсхийх: 1. Цэвэр агаарын солилцоо муутай орчин, 2. Олон хүн бөөгнөрсөн газар, 3. Ойрхон зайнаас хүнтэй харилцан ярилцах нөхцөл байдал, Гараа ойр ойрхон угаах, Гар хуруугаа ариутгах г.м)-г авч, цагаа хөгжилтэй өнгөрөөгөөрэй!


※Энэ хэсгийг Японы Засгийн газрын Олон нийттэй харилцах онлайн албанаас гаргасан нийтлэлд үндэслэн, JITCO боловсруулсан болно.

 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

JITCO нь, Японд амьдарч буй гадаадын иргэд ая тухтай амьдрахад шаардагдах дүрэм, Японы зан заншил зэргийн талаарх мэдээлэл, гамшгийн үед анхаарах зүйлс зэргийн талаар тусгасан гарын авлага “Япон улсад амьдрах гарын авлага”-ыг худалдаалж байна.

Вьетнам, Хятад, Филиппин, Индонези, Тайланд, Камбож, Мьянмар, Монгол, Англи, Лаос, Синхала, Непал хэл гэсэн 12 хэл дээр хэвлэн гаргасан.

JITCO-гийн сурах бичгийн онлайн дэлгүүрээс худалдан авах боломжтой.

 <https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/00000000147/ct39/>



Beware of Water and Mountain Accidents! Tips for Enjoying Summer Leisure Activities in Safety

Large numbers of people throng the beautiful beaches, rivers, and mountains throughout Japan every year. However, the following precautions must be fully heeded when visiting such spots, as accidents that occur due to a lack of proper planning could be life-threatening.


✓ To prevent water accidents

- Do not go swimming if you have not had enough sleep or if you are not feeling well. Never go swimming after drinking alcohol, as doing so is extremely dangerous.
- At beaches, note that there are places where the temperature of the water changes abruptly due to a sudden deepening of the water, or places where the current becomes faster. There are often warning signs that denote “Danger” or “No Swimming” near such spots, so be sure to look for these signs at the seashore or beach and never enter a no-swimming zone.
- Use extra caution when swimming in a river, as there are many places where the current is fast or where the water suddenly deepens. Also pay attention to changes in the weather and to the flow of the water when you are near a river. Changes such as the following are signs that the river may overflow. Immediately move away from the river in these cases.
 - When you see dark clouds in the sky upstream of the river (where the water flows from)
 - When it begins to rain
 - When you hear thunder
 - When leaves, branches, or rubbish begin to flow downstream
- A larger amount of water than usual may be released from a dam when it fills with water during heavy rain or for other reasons. When a siren or alarm warns of an increased release of water from a dam, quickly distance yourself from the river.
- Do not venture into restricted areas to fish, as doing so is extremely dangerous. Furthermore, never go fishing on days when the weather is stormy. Always wear a life jacket properly whenever you go fishing or ride a boat.

✓ To prevent mountain accidents


- Choose a mountain that matches your physical capacity and condition, your climbing ability, and weather conditions. Plan a safe hike in terms of hiking course, schedule, hiking gear, food, and other such factors. Collect sufficient information before going for a hike.
- Sudden changes in the weather frequently cause people to become lost in the mountains. Check the local weather forecast from a few days before the day you plan to go hiking, and do not go hiking in poor weather.
- Be sure to take your mobile phone, smartphone, or other communications device with you, so you can call the local police or emergency service and seek help should you become lost. It is also a good idea to have spare batteries.

★**Enjoy the outdoors while staying safe against COVID-19 and other infectious diseases by practicing the proper precautions (wearing a mask, avoiding the three Cs, washing your hands frequently, disinfecting your hands and fingers, etc.)!**

※The main body of this article has been prepared by JITCO based on an online article issued by the Public Relations Office of the Japanese Government.  <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201407/3.html#section3>

JITCO publishes “Guide to Life in Japan,” a guidebook containing information on rules and customs that you need to know to live comfortably in Japan, in addition to precautions to take in the event of a disaster. It is available in 12 languages: Vietnamese, Chinese, Filipino, Indonesian, Thai, Cambodian, Burmese, Mongolian, English, Lao, Sinhalese, and Nepalese.

It may be purchased via the JITCO Online Teaching Materials Shop.

 <https://onlineshop.jitco.or.jp/shopdetail/000000000147/ct39/>




COVID-19: What To Do When You Develop a Fever or a Cough

All of you must surely be taking various precautions against COVID-19 in your daily lives, but it is possible that you may develop a fever or a cough no matter how careful you are. If you do not feel well, first contact an advisor at your workplace or your supervising organization. At the same time, refrain from going to work or leaving your house, and avoid coming into contact with people such as by dining together. There should also be a consultation center that you can contact in the region where you live. If you go to see a doctor at a hospital and you are suspected of being infected, you will get tested for COVID-19.

There are a number of different types of COVID-19 tests, including the PCR test. If you test positive, you will either be admitted to a hospital or be required to recuperate at home, depending on your symptoms. It has been found that the risk of people infected with COVID-19 transmitting the virus to others significantly decreases after around 7–10 days of coming down with a fever or displaying symptoms of COVID-19. Therefore, you will be able to go back to your normal activities based on whether the prescribed number of days has passed and judging by a comprehensive analysis of the results of various tests. It is important that you spend the prescribed number of days in quarantine to keep from spreading the virus to others.

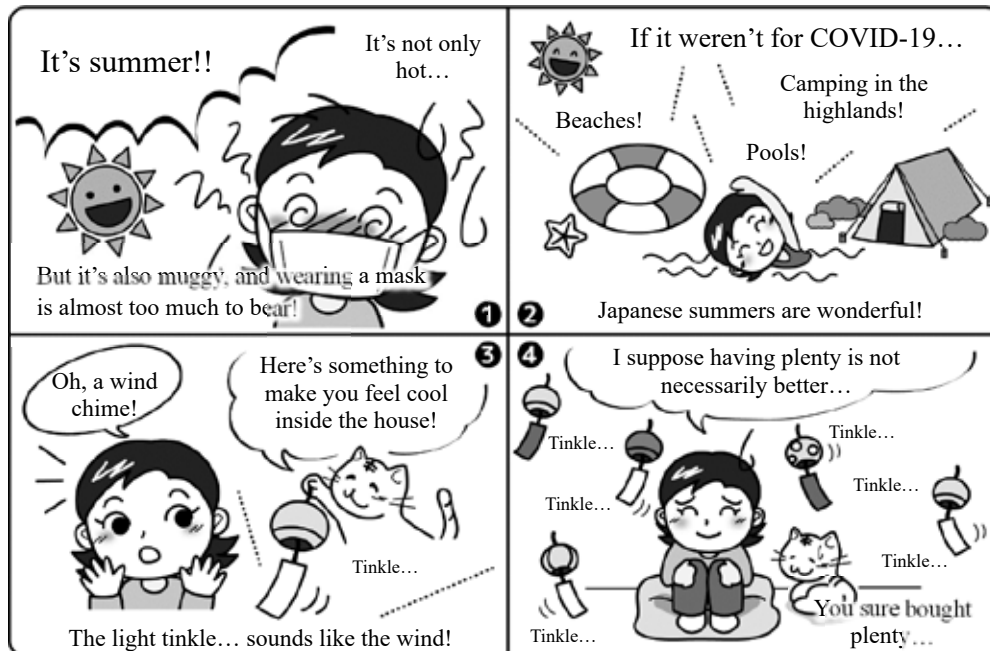
(Reference: List of regional consultation centers)

 <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf>



Let's Learn about Japanese Feelings through Manga

— How the Japanese spend the summer —



Wind chimes are popular among the Japanese people as an item for enjoying a cool sound during the hot summer.

Japanese summers are not only hot but also muggy, such that going outside with a mask on is almost unbearable. You can get through the summer heat with a little creativity, however. For example, when you are outside in the natural environment, sit in the shade of a tree to cool down, and when you are inside the house, enjoy the tinkling sound of a wind chime and feel a coolness wash over you.



テーマは「言葉の分類」です。人や物の名前や事柄を表す「名詞」、動きや働きを表す「動詞」、他の性質やありさまを表す形容詞、他にもいろいろあります。その分類の名を「もの・こと」、「うごき」、「きもち・ようす」としてまとめると、形の上でもグループごとの性質が分かります。問題には入れなかった感動詞、「ワー」、「キヤーツ」のあの声も聞こえてきそうですね。

Chủ đề của chúng ta hôm nay là "từ loại". Để chỉ người và vật chúng ta có "danh từ", để chỉ hành động, chúng ta có "động từ", để chỉ tính chất, chúng ta có tính từ v.v. và còn nhiều loại từ khác. Khi chúng ta tập chung những từ loại đó vào từng nhóm như "đồ-vật", "chuyển động", "tình cảm, trạng thái" thì chỉ cần nhìn vào hình ảnh thứ 2, chúng ta cũng có thể đoán được tính chất của từng nhóm. Ngoài ra, dù trong câu hỏi hôm nay không đề cập đến nhưng nhìn tranh ta cũng có thể cảm nhận được những từ cảm thán tượng thanh, ví dụ như "Wa-" (Ồ!) hoặc "Kya" (Đã quá!) v.v.

主题是“词的分类”。有代表人和事物的名称和事物的“名词”，代表动作和功能的“动词”，表示其他属性和方式的形容词等等。如果将分类的名称概括为“物/事”、“动作”、“感觉/情形”，就可以从形体上了解各组的特点。我们似乎还能彷彿听到没有列入问题中的情感动词，“Wa”和“Cha”的，那种声音。

Ang tema ay "klasipikasyon ng mga salita". May mga "pangngalan" na kumakatawan sa mga pangalan at bagay ng mga tao at bagay, "mga pandiwa" na kumakatawan sa mga galaw at tungkulin, mga pang-uri na kumakatawan sa iba pang mga katangian at paraan, at iba pa. Kung pagsasamahin o ibubuod mo ang mga pangalan ng mga klasipikasyon bilang "mono/ koto", "ugoki", at "kimochi / yousu", mauunawaan mo ang mga katangian ng bawat grupo sa mga tuntunin ng hugis. Maririnig mo ang mga emosyonal na pandiwa, "Waa-" at "Kyaa-", na hindi nakalagay sa tanong.

Tema kali ini adalah "klasifikasi kata". Ada "kata benda" yang menunjukkan orang, nama benda dan hal, "kata kerja" yang menunjukkan gerakan, kata sifat yang menunjukkan sifat dan keadaan, dan sebagainya. Jika nama klasifikasi diringkas sebagai "benda/hal", "gerakan", dan "perasaan/keadaan", karakteristik masing-masing kelompok dalam bentuknya dapat dipahami. Kita seperti dapat mendengar kata seru, "Wa!" dan "Kya!", yang tidak dimasukkan ke dalam soal.

หัวข้อคือ "การจำแนกประเภทคำ" "คำนาม" ระบุชื่อเรียกหรือเรื่องของคนหรือสิ่งของ "คำกริยา" แสดงการเคลื่อนไหวหรือการกระทำ คำคุณศัพท์แสดงคุณลักษณะหรือสภาพนอกเหนือจากนั้น และก็ยังมีความอื่น ๆ อีกมากมาย หากสรุปการจำแนกคำดังกล่าวโดยตั้งชื่อกลุ่ม "สิ่งของ-เรื่อง" "การเคลื่อนไหว" "ความรู้สึก-สภาพการณ์" เราก็จะรู้ได้ถึงคุณลักษณะในแง่รูปลักษณะของของแต่ละกลุ่ม แม้ว่าในคำถามจะไม่มีคำอุทาน แต่คุณอาจจะรู้สึกเหมือนได้ยินเสียงอุทาน "ว่า" "กรี๊ด" ก็ได้

ប្រធានបទអំពី «ការចាត់ថ្នាក់នៃពាក្យ» ។ មាន «នាម» ពិពណ៌នាអំពីឈ្មោះរបស់មនុស្សនិងវត្ថុ «កិរិយាសព្ទ» ពិពណ៌នាអំពីចលនាឬដំណើរការ «គុណនាម» ពិពណ៌នាអំពីសភាពឬលក្ខណៈសម្បត្តិ និងថ្នាក់ពាក្យផ្សេងៗទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ខេបឈ្មោះនៃចំណាត់ថ្នាក់ជា «របស់ / រឿង» «ចលនា» និង «អារម្មណ៍ / ស្ថានភាព» អ្នកក៏អាចយល់ពីលក្ខណៈសម្បត្តិនៃក្រុមនីមួយៗតាមរយៈលក្ខណៈរបស់ពាក្យ។ អ្នកអាចឮពាក្យខុសសព្ទដែលមិនមានក្នុងសំណួរនេះដូចជា «អូ» «អូយយ៉ា»។

ခေါင်းစဉ်က "စကားလုံးအမျိုးအစား" ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ အရာဝတ္ထုတွေရဲ့နာမည်တွေ၊ အကြောင်းအရာတွေကိုပြတဲ့ 「名詞」(နာမ်)၊ လှုပ်ရှားမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုကိုပြတဲ့ 「動詞」(ကြိယာ)၊ တခြားအသွင်အပြင်၊ အနေအထားကိုပြတဲ့ 「形容詞」(နာမဝိသေသန)၊ ဒါတွေအပြင် အမျိုးမျိုးရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီအမျိုးအစားတွေကို "အရာဝတ္ထု/အကြောင်းအရာ"၊ "လှုပ်ရှားမှု"၊ "ခံစားချက်/ပုံစံ" ဆိုပြီး ခွဲကြည့်ရင် ပုံသဏ္ဍာန်အနေအထားအရလည်း အုပ်စုအလိုက်သဘောသဘာဝကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။ မေးခွန်းထဲမှာထည့်မထားတဲ့ 感動詞 (အာမေဇိတ်) 「ワー」(ဟေး)၊ 「キヤーツ」(အောင်မယ်လေး) စတဲ့ အသံတွေတောင် ကြားလာရတော့မလို့ပါ။

Сэдэв: "言葉の分類 / Kotoba no bunrui / Угийн ангилал". Хүн, юмсын нэр болон юмс үзэгдлийг илэрхийлдэг "名詞 / mei-shi / нэр үг", хөдөлгөөн, үйл хөдлөлийг илэрхийлдэг "動詞 / doo-shi / үйл үг", бусад шинж чанар болон төлөв байдлыг илэрхийлдэг "形容詞 / keiyoo-shi / тэмдэг нэр" болон эдгээрээс гадна төрөл бүрийн үгнүүд бий. Энэ ангиллын нэрийг "もの / mono / юм, こと / koto / юмс үзэгдэл", "うごき / ugoki / хөдөлгөөн", "きもち / kimochi / сэтгэл", "ようす / yoosu / төлөв байдал" гэж нэгтгэвэл, хэлбэрийн хувьд ч групп тус бүрийн онцлогийг нь мэдэх боломжтой. Асуултанд оруулаагүй "感動詞 / kandoo-shi / сэтгэл хөдлөл илэрхийлэх үг" болох "ワー / vaa / vaa", "キヤーツ / kyaa / киаа" гэсэн дуу ч сонсогдох шиг санагдана.

The theme here is the "classification of words." There are a variety of classifications. For example, there are "nouns," which express the name of a person, object, or event, "verbs," which express a motion or action, and "adjectives," which express a property or state of something, among others. By grouping these classifications into "things and events," "movements," and "feelings and appearances," we can gain a clear grasp of the characteristics of each group also from the "shape" of the words. Interjections were not included in this exercise, but doesn't it almost feel as if you could hear the "wows" and squeals of delight?

技能実習生・研修生向日本語情報誌 発行 公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)
技能実習生の友 総務部広報室
2022年7月 夏季号 〒108-0023
2022年7月1日発行 東京都港区芝浦2-11-5
電話 五十嵐ビルディング 03-4306-1166 (ダイヤルイン)
JITCO ホームページ https://www.jitco.or.jp/

実習や講習、地域行事への参加など、技能実習生の体験をご紹介します

技能実習 Days

<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>



皆様からの投稿をお待ちしています！
監理団体・実習実施者の皆様、
ぜひ、技能実習生たちの生き生きとした
活動の様子をご紹介します。



応募要項

- **掲載内容** 日常の実習活動や研修を受けている様子、地元行事への参加、弁論大会への出場、その他技能実習生のユニークな活躍事例等、テーマは自由です。
メールにて写真とコメントをお送りください。尚、投稿いただいた写真は「技能実習生の友」の表紙でも使用させていただくことがあります。
- **応募方法** メール の表題に「技能実習 Days 投稿」を明記し、以下アドレスにお送りください。
kouhou@jitco.or.jp
ご提供いただきたい項目
1. 監理団体又は企業名、実習実施者名 2. ご連絡先（ご住所、お電話番号、お名前）
3. 写真 4. コメント 5. 技能実習生からの声など
※1度の応募につき添付書類は10MB以内にてください。

注意 事項

- ホームページの「技能実習 Days」内の掲載が原則となります。また「技能実習生の友」の表紙（「技能実習生今月の一枚」コーナー）や「かけはし」に掲載させていただくことがあります。
- 厳正なる選考の上、掲載の際はご担当者にご連絡いたします。不掲載の場合はご連絡いたしませんので、選考結果に係るお問合わせはご遠慮ください。
- ご応募いただいた写真はJITCOが発行する冊子等で使わせていただく場合があります。
- 商業目的、誹謗・中傷、プライバシーを侵害するもの等、不相当と判断するものは掲載いたしません。
- 被写体となる方の了解を得た写真にてご応募ください。
- 技能実習生以外の人物が写っている写真の場合、掲載の了解や肖像権などの観点から掲載できない場合があります。

こちらにも募集しています！ 好取組事例紹介

交流プラザ

<https://www.jitco.or.jp/ja/plaza/>
(応募要項はこちら)



より良い技能実習・研修事業をめざして、各監理団体・実習実施者が行う日々の工夫、グッドニュースや話題などの様々な取組みをご紹介します。ぜひ事例をお寄せください。

- 技能実習の好事例・創意工夫している点
- 監理団体・実習実施者としての悩みやトラブル及びその解決事例
- 技能実習生の活躍ぶり
- 技能実習生を受け入れて良かったこと・社内や地域で得られた効果 など

「技能実習生の友」バックナンバーのご案内

<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>

各言語ごとに分かれたPDFがダウンロードできますので、ぜひご活用ください。

