

# 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 မြန်မာဘာသာ မူ [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

「お」か「こ」につながる言葉を下からえらんで書きましょう。  
全部書けたら声に出して読みましょう。

指導・元世田谷区立  
小学校教諭  
高橋 侑子  
イラスト・奈良 恵

「お」の「り」

親切 きげん となり 楽しみ 苦労 乗車 いわい 仕事 元気 あいさつ 考え 知らせ ちそう 茶はん

答えはP22にあります。

# วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฉบับฤดูร้อน เดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2020

## ข้อควรระวังในฤดูร้อน --- มาเตรียมพร้อมรับมือกับโรคลมแดดและภัยพิบัติกันเถอะ

ประเทศญี่ปุ่นในระยะหลัง ๆ ฤดูร้อนอากาศร้อนจัด อุณหภูมิสูงกว่า 35 องศาต่อเนื่องกันหลายวัน อีกทั้งยังเกิดภัยธรรมชาติจากพายุไต้ฝุ่น และฝนตกหนักอยู่บ่อย ๆ เพื่อเป็นข้อมูลในการดูแลสุขภาพและความปลอดภัย เราได้รวบรวมข้อควรระวังในฤดูร้อนของญี่ปุ่นมาให้ผู้ปฏิบัติงานด้านเทคนิค ได้ใช้อ้างอิงดังต่อไปนี้

**โรคลมแดด** โรคลมแดดคือ โรคที่เกิดจากการเสียดสีของปริมาณน้ำกับปริมาณเกลือในร่างกายภายใต้สภาวะอุณหภูมิและความชื้นสูง มาทำความรู้จักกับโรคลมแดด ระวังการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายของตน พร้อมกับใส่ใจเพื่อนฝูงที่อยู่รอบข้าง และป้องกันตัวเองไว้

<อาการของโรคลมแดด> รู้สึกไม่สบาย, หน้ามืด, มือ-เท้าชา, ปวดหัว, ตัวสั่นไม่หยุด เป็นต้น กรณีที่อาการรุนแรง อาจแสดงการโต้ตอบที่ไม่ปกติ และไม่ได้สติ เป็นต้น

- <การป้องกันโรคลมแดด>
- เวลาที่ออกไปข้างนอก
  - ☑ พกพาเครื่องดื่ม ขวดน้ำติดตัวไปด้วย และดื่มน้ำอยู่บ่อย ๆ
  - ☑ สิ่งที่สำคัญคือ การดื่มน้ำก่อนที่ จะรู้สึกกระหาย และบริโภคเกลือเวลาเสียดสีเหงื่อมาก ๆ
  - ☑ สวมหมวก กางร่มกันแดด เพื่อหลีกเลี่ยงแสงอาทิตย์ที่แรงจ้า
  - ระวังตัวอยู่เสมอ
  - ☑ เวลาที่อยู่ในบ้าน เปิดเครื่องปรับอากาศและพัดลมให้รู้สึกเย็นสบาย
  - ☑ สิ่งสำคัญคือ การสร้างนิสัยระวังโรคลมแดดภายใต้สภาพแวดล้อมที่ตนอยู่อาศัยอยู่เสมอ



เช็ค "ค่าดัชนีความร้อน" ที่แสดงความเสี่ยงในการเกิดโรคลมแดด!

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

[เว็บไซต์ข่าวสารการป้องกันโรคลมแดด] กรมอุตุนิยมวิทยา



<หากตัวเองหรือเพื่อนเป็นโรคลมแดด>

- ☑ เคลื่อนย้ายไปอยู่ในที่ที่อากาศเย็น ไม่โดนแดด หรือภายในห้องที่เปิดเครื่องทำความเย็น
- ☑ ดื่มน้ำและบริโภคเกลือ
- ☑ ปลดคลายเสื้อผ้า ทำให้ร่างกายเย็นลง
- หากเพื่อนไม่สามารถดื่มน้ำด้วยตัวเอง **ไม่ได้สติ ให้รีบเรียกรถพยาบาล (หมายเลขโทรศัพท์: 119) โดยด่วน!**

**อุทกภัยจากไต้ฝุ่น, ฝนตกหนัก** ในประเทศญี่ปุ่น โดยเฉพาะระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม มีไต้ฝุ่นเข้ามาใกล้และขึ้นฝั่งบ่อย ๆ ก่อให้เกิดภัยพิบัติอย่างหนัก อาทิ ดินถล่ม เป็นต้น แต่ในอีกแง่หนึ่ง เราสามารถป้องกันและลดภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นได้ล่วงหน้าโดยใช้ข้อมูลข่าวสารทางสภาพอากาศและการป้องกันภัย ดังนั้นทุกคนจึงจำเป็นต้องรู้ถึงอันตราย และระมัดระวังป้องกันตัว

<ตรวจเช็คเอาไว้ล่วงหน้า>

- ☑ ตรวจสอบข้อมูลข่าวสารทางสภาพอากาศจากโทรทัศน์และวิทยุ อยู่เสมอ
- ☑ เช็คสถานที่อันตรายและที่หลบภัยจาก "Hazard Map (แผนที่เสี่ยงภัย)" ที่ทางองค์กรท้องถิ่นจัดทำ
- ☑ ตรวจสอบเส้นทางไปยังที่หลบภัยเอาไว้

<https://disaportal.gsi.go.jp/>

[พอร์ทัลไซต์แผนที่เสี่ยงภัย] ของกระทรวงที่ดิน โครงสร้างพื้นฐาน การคมนาคมและการท่องเที่ยวของญี่ปุ่น



☑ ตรวจสอบวิธีติดต่อกับผู้ให้คำแนะนำด้านการใช้ชีวิตและเพื่อนที่ทำงานในกรณีที่เกิดภัยพิบัติเอาไว้

<เมื่อไต้ฝุ่นเคลื่อนตัวเข้ามาใกล้>

- ☑ หากลมพัดแรง ไม่ควรออกไปข้างนอก
- ☑ หากฝนตกหนักอย่างต่อเนื่อง อาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดน้ำท่วมและดินถล่มได้ หากมีคำสั่งจากทางองค์กรท้องถิ่นให้เตรียมหลบภัย ขอให้เตรียมตัวให้พร้อมที่จะหลบภัยได้ทุกเวลา
- ☑ ห้ามเข้าไปใกล้แม่น้ำและทะเลเป็นอันขาด เพราะน้ำในแม่น้ำเพิ่มขึ้นและมีคลื่นสูง เป็นอันตรายอย่างยิ่ง
- เวลาที่เกิดไต้ฝุ่น แม้ไต้ฝุ่นจะพัดผ่านไปแล้วก็ตาม ยังอาจจะมึลมแรงและฝนตกลงมาอย่างต่อเนื่อง ขอให้ระวังจนกว่าจะหยุดการประกาศเตือนและการแจ้งให้ระมัดระวัง

รัฐบาลมีการกระจายข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อาทิ พยากรณ์อากาศและอุทกภัย ภัยแผ่นดินถล่ม เป็นต้น ขอให้เช็คอยู่บ่อย ๆ เพื่อป้องกันตัวเองจากภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในฤดูร้อน



"Safety tips" แอปพลิเคชันเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเวลาที่เกิดภัยพิบัติ [ให้บริการใน 11 ภาษา]

สามารถตรวจสอบข่าวสารประกาศเตือนเกี่ยวกับอากาศและข้อมูลแผ่นดินไหว, ข้อมูลโรคลมแดด เป็นต้น

**อุบัติเหตุในที่ลงเล่นน้ำทะเล** ประเทศญี่ปุ่นที่ล้อมรอบด้วยทะเล ในช่วงฤดูร้อน แต่ละท้องถิ่นจะค่อย ๆ เปิดให้ลงเล่นน้ำทะเล แต่ความระมัดระวังเพียงเล็กน้อยอาจจะเปลี่ยนการลงเล่นน้ำทะเลอันสนุกสนานให้กลายเป็นอุบัติเหตุอันใหญ่หลวงได้ เพื่อการลงเล่นน้ำทะเลอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ขอให้ระวังและปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

- ☑ ออกกำลังกายอุ่นเครื่องก่อนลงเล่นน้ำทะเล
- ☑ ห้ามเข้าไปใกล้ "เขตห้ามว่ายน้ำเล่น" ซึ่งเป็นบริเวณอันตรายที่ไม่สามารถลงเล่นน้ำได้
- ☑ ยกเลิกการลงว่ายน้ำหากสภาพร่างกายไม่ดี หรือดื่มสุรา
- ☑ ไม่มีฝนลงเล่นน้ำทะเลหากอากาศแปรปรวน

## ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่สำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านเทคนิค

เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ปฏิบัติงานด้านเทคนิคได้ใช้อ้างอิง เราขอแนะนำเว็บไซต์เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ซึ่งองค์กรของรัฐเป็นต้น ได้เผยแพร่ข้อมูลที่แปลเป็นภาษาต่าง ๆ และข้อมูลที่เขียนด้วยภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย

ทั้งนี้เว็บไซต์ที่แนะนำจะมีการแก้ไขข้อมูลข่าวสารที่ประกาศหรือ URL ก็ได้

- 🌐 การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่** (องค์กรการฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติ)  
นอกจากแนะนำการป้องกันการติดเชื้อเป็นภาษาแม่ของผู้ปฏิบัติงานด้านเทคนิคแล้ว ยังแนะนำหน่วยงานให้คำปรึกษาเป็นภาษาแม่อีกด้วย  
<https://www.otit.go.jp/notebook/>
- 🌐 เตรียมตัวรับมือกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ - เรียนรู้มาตรการป้องกันที่ทุกคนสามารถทำได้-** (สำนักนายกรัฐมนตรี)  
มีทั้งเอกสารแผ่นพับภาษาอังกฤษและภาษาจีนที่แนะนำเกี่ยวกับ 3Cs (Closed spaces, Crowded places, Closed contact), วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง, มารยาทในการไอ เป็นต้น ที่นำไปใช้ประโยชน์ได้  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>
- 🌐 เกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่** (Council of Local Authorities for International Relations)  
เผยแพร่ข้อมูลเป็นภาษาญี่ปุ่นอย่างง่ายและในภาษาต่าง ๆ วิธีการล้างมือที่มีการใส่ภาพให้ดูด้วย  
<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>
- 🌐 พอร์ทัลไซต์ช่วยเหลือชาวต่างชาติในด้านการอยู่อาศัย** (กระทรวงยุติธรรม)  
[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00055.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html)
- 🌐 ศูนย์ข่าวสารการแพทย์นานาชาติ AMDA**  
เป็นองค์กรที่แนะนำองค์กรทางการแพทย์-เป็นล่ามแปลภาษาทางโทรศัพท์ให้แก่ชาวต่างชาติ อยู่ระหว่างให้คำปรึกษาเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ในหลายภาษา  
<https://www.amdamedicalcenter.com/>
- 🌐 ถึงชาวต่างชาติที่ดูว่าจ้างในบริษัท** (กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการ)  
แม้ในเวลาที่มีการบริหารงานของบริษัทจะซับซ้อนเนื่องจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ก็ตาม บริษัทไม่อาจแนะนำการเป็นชาวต่างชาติมาใช้เป็นข้ออ้างในการปฏิบัติต่อแรงงานชาวต่างชาติโดยขาดความเท่าเทียมกับชาวญี่ปุ่น เว็บไซต์นี้มีการให้ข้อแนะนำดังกล่าวเป็นภาษาต่าง ๆ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/jigyounushi/page11\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/jigyounushi/page11_00001.html)

### 🌟 ถึงความรู้สึกของชาวญี่ปุ่นจากการดูมังงะ

### — เช็คอยู่ที่บ้าน —



คุณมารูยจับตาดูสภาพการณ์ของแม่น้ำที่บ้าน

การออกไปข้างนอกเพื่อดูสภาพการณ์ภายนอกเวลาที่มีได้ฝนหรือฝนตกหนักเป็นอันตรายอย่างยิ่ง มาใช้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกที่มีอยู่ส่งคมปัจจุบันให้เป็นประโยชน์ในการรับข้อมูลข่าวสาร หลีกเลี่ยงการออกไปเสี่ยงกับอันตรายนอกบ้านกัน

◆ここここたえ



「お」も「ご」も言葉の上につけて、尊敬やていねいの意を表す働きをします。漢字は「お・ご」とも「御」です。「お」は、「おほんおんお」となり、「源氏物語」は、「いつれの御時にか…」で始まります。「ご」は漢語につきますが、「元氣」に「ご」はつけません。自身でなく相手への心遣いが、やわらかい「お」をつけたのでしょう。

Trong tiếng Nhật, khi muốn thể hiện ý kính trọng hoặc lịch sự, người ta thường đặt chữ “お” hoặc chữ “ご” trước từ muốn nói. Trong tiếng Hán, cả từ “お” và “ご” đều được viết là “御”. Chữ “お” vốn là từ “おほん”, biến âm dần thành “おん” rồi thành “お”. Trong tiểu thuyết cổ “Chuyện Genji” được bắt đầu bằng câu “いつれの御時(おほんとき)にか…” (nghĩa là: Bắt đầu từ khi nào…) Từ “ご” thường được dùng với một danh từ chữ Hán, nhưng với từ “元氣” (nghĩa là: mạnh khỏe) thì người ta lại không dùng từ này. Có thể là do muốn thể hiện sự quan tâm tới người đối diện nên người Nhật dùng từ “お” để khi nghe cảm thấy nhẹ nhàng hơn chăng.

「お」和「ご」都是添加在日语词汇的前面，起表示尊敬和礼貌之意的作用。「お・ご」的汉字都是「御」。「お」是从「おほん→おん→お」变化而来的。最早出现在《源氏物语》中的「いつれの御時(おほんとき)にか…」。「ご」一般加在汉语词汇之前，但是「元氣」的前面不能加「ご」。与自身无关，表达对对方的关心时会委婉地加上「お」。

Ang “お” at “ご” din, kapag idinagdag sa umpisa ng salita ay nagpapakita ng respeto at paggalang. Sa kanji, ang “お・ご” ay “御” rin. Ang “お” ay magiging “おほん→おん→お”. Sa Genji monogatari(源氏物語), laging naguumpisa sa “いつれの御時にか…” . Sa kango (漢語), pwedeng lagyan ng “ご” ngunit ang “元氣” ay hindi maaaring lagyan ng “ご”. Inaalala nila ang kaharap na tao kaysa sa sarili, kaya marahil nilagyan nila ng “お” upang maging malambot ang pananalita.

“O” dan “go” ditambahkan pada awal kata-kata untuk menunjukkan rasa hormat dan sopan. Huruf Kanji dari “o” maupun “go” adalah “御”. “O” mengalami perubahan “ohon → on → o”. Dalam Genji Monogatari (Hikayat Genji), kisahanya dimulai dengan “Izure no ohontokinika…” (Dalam suatu masa pemerintahan…). “Go” dipakai dalam kata yang berasal dari bahasa China, tetapi “go” tidak ditambahkan pada “genki” (sehat/bertenaga), melainkan “o” yang bernuansa lembut yang ditambahkan. Mungkin karena memberi perhatian kepada orang lain dan bukan kepada diri sendiri.

ทั้ง “お” และ “ご” ต่างเป็นคำที่ใส่ไว้ข้างหน้าคำอื่นเพื่อแสดงถึงความเคารพและสุภาพอ่อนน้อม “お・ご” ต่างเขียนด้วยตัวอักษรคันจิ “御” โดยคำว่า “お” เป็นการเปลี่ยนแปลงของเสียง “おほん→おん→お” “เรื่องเล่าของเก็นจิ” เริ่มต้นเรื่องด้วยประโยคที่ว่า “いつれの御時にか…(ในรัชสมัยหนึ่ง…)” คำว่า “御時” เป็นการแสดงความเคารพต่อพระจักรพรรดิ “ご” เป็นคำที่มาจากภาษาจีน เราจะไม่เอา “ご” ไปวางไว้หน้าคำว่า “元氣” แม้จะเป็นการแสดงความคำนึงใส่ใจที่มีต่อฝ่ายตรงข้ามก็ตาม การใช้ “お” จะให้ความรู้สึกที่อ่อนโยนกว่า

ทั้ง “お” และ “ご” ត្រូវបានបន្ថែមនៅមុខពាក្យដើម្បីបង្ហាញការគោរព និងសុភាពរាបសារ។ អក្សរកាន់ដើមរបស់ “お” ក៏ដូចជា “ご” គឺ “御” ។ “お” បានក្លាយមកពី “おほん→おん→お” ។ “រឿងនិទានហ្គេនជិ” ចាប់ផ្តើមដោយ “いつれの御時(おほんとき)にか…” ។ នៅក្នុងភាសាចិនគេដាក់ “ご” ក៏ប៉ុន្តែ “ご” មិនត្រូវបានបន្ថែមទៅ “元氣” ទេ។ ដោយសារតែមិនមែនសំដៅចំពោះខ្លួនឯង ប៉ុន្តែគឺជាការគោរពភាគីម្ខាងទៀត បានជាគេបន្ថែមពាក្យ “お” ដើម្បីឲ្យទន់ភ្លន់។

“お” ရာ “ご” ၀ ကားလုံးရဲ့ အရှေ့မှာတဲ့သုံးတာဖြစ်ပြီး လေးစား ယဉ်ကျေးသမှုရှိကြောင်း ပြပါတယ်။ “お・ご” နှစ်ခုလုံးရဲ့ ခန်းဂျိုးစာလုံးက “御” ဖြစ်ပါတယ်။ “お” ဆိုတာ “おほん→おん→お” ဆိုပြီး ပြောင်းလဲလာတာပါ။ “ဂဲန်းဂျီ မိုနိုဂါတာရီ” ဆိုတဲ့ ဝတ္ထုမှာ “いつれの御時にか…” ဆိုတဲ့စကားနဲ့ စာတ်လမ်းကို ဖွင့်ပါတယ်။ “ご” ကို တရုတ်ဘာသာ စကားလုံးတွေနဲ့ တွဲသုံးတာဖြစ်ပေမဲ့ “元氣” မှာတော့ “ご” ကို မသုံးပါဘူး။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မဟုတ်ဘဲ တဖက်လူအပေါ် ဂရုစိုက်တဲ့သဘောနဲ့ အသံပျော့ပြောင်းတဲ့ “お” နဲ့ တွဲပြီး သုံးကြတာဖြစ်မယ်ထင်ပါတယ်။

“お”, “ご” -гийн аль аль нь үгийн эхэнд залгаснаар, тухайн үгийг хүндэтгэлтэй, эелдэг хэллэг болгох үүргийг гүйцэтгэдэг ба ханзаар бичихдээ аль алийг нь “御” гэж бичдэг. “お” нь, “おほん→おん→お” гэж өөрчлөгдөж ирсэн. “源氏物語/Гэнжигийн үлгэр” эхлэхдээ “いつれの御時(おほんとき)にか…” гэж эхэлдэг. “ご” -г Хятад хэлнээс гаралтай үгийн эхэнд залгадаг. Харин “元氣” -д “ご” залгадаггүй. Өөрийнхөө бус нөгөө хүнийхээ сэтгэлийг бодсоноос, зөөлөн сонсогддогээр нь “お” -г хэрэглэдэг болсон байж болох юм.

“お” and “ご” are prefixes that add a feeling of respect or politeness to words. In kanji, both are written as “御.” “お” was originally pronounced “おほん,” which was later simplified to “おん” and eventually “お.” The famous Tale of Genji, or Genji Monogatari, begins with the phrase, “いつれの御時(おほんとき)にか.” “ご” is usually prefixed to words of Chinese origin. However, it is not prefixed to the word “元氣.” The thoughtfulness of putting people before oneself perhaps led to using the softer “お” prefix in this case.

技能実習生・研修生向母国語情報誌 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  
 2020年7月 夏季号 〒108-0023  
 2020年7月1日発行 東京都港区芝浦2-11-5  
 五十嵐ビルディング  
 電話 03-4306-1166 (ダイヤルイン)  
 JITCO ホームページ https://www.jitco.or.jp/