

သင်တန်းသားအားလုံးသို့

ဒီဇင်ဘာမှာ ရာသီဥတုက ပိုအေးလာပါတယ်။

နည်းပညာ အလုပ်သင် သင်တန်းသားများ နေကောင်းကြပါလား ?

ယခုနှစ်ဆောင်းရာသီလည်းဘဲ ကိုရိုနာရောဂါနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါသည် ပြန့်နှံ့နေပါသည်။ မြန်ဆန်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစွာနှစ်သစ်ကိုကြိုဆိုနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ကြပါ။

ထို့အပြင်၊ အားလပ်ရက်ရှည်များအတွင်း အိပ်ဆောင်များတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား အများအပြား

ဖြုန်းတီးသည့် ကိစ္စများလည်း ရှိသည်။

လျှပ်စစ်မီးကို ချွေတာပြီး အပူပေးခလုတ်ဖွင့်၍ အပြင်မထွက်ရန် သတိထားပါ။

နှစ်ကုန်နှင့် နှစ်သစ်ကူး အားလပ်ရက်များအတွက် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို သတိထားပါ။

1. ရောဂါအကြောင်း

အအေးမိခြင်း/ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ အသစ်များကို ကာကွယ်ခြင်း။

- အပြင်မှပြန်လာသည့်အခါ သို့မဟုတ် အစာမစားမီ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် သေချာဆေးကြောပါ။

ပလုပ်ကျင်းပါ။

- ပုံမှန်စနစ်ကျစွာနေထိုင်ကြပါစို့။ (နောက်ကျမအိပ်ပါနဲ့)
- အာဟာရမျှတတဲ့ အစားအသောက်ကို မှတ်သားထားကြရအောင်။

2. ယာဉ်မတော်တဆမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး

ဂျပန်ယာဉ်စည်းကမ်းကို လိုက်နာပြီး ယာဉ်မတော်တဆမှု မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။

မတော်တဆမှုဖြစ်ရင်...

မထင်မှတ်ထားတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာတောင် ခုမိအအိဒါမှမဟုတ် အေဂျင်စီတာဝန်ခံကို

အေးအေးဆေးဆေး ဆက်သွယ်နိုင်စေဖို့ သင့်အဆက်အသွယ်ကတ်ကို သင့်ဦးလျှူးကဒ်နဲ့

အမြဲဆောင်ထားပါ။

ထို့အပြင် စက်ဘီးစီးရာတွင်လည်း ယာဉ်စည်းကမ်း လိုက်နာပါ။

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း = ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်ခြင်း

3. အချိန်ပိုင်းအလုပ် နှင့် ပတ်သက်ပြီး

အလုပ်သင်များသည် အချိန်ပိုင်းအလုပ် သို့မဟုတ် အခြားတွင်အလုပ်လုပ်ခွင့်မရှိပါ။

အခြားရုံးများနှင့် စတိုးဆိုင်များတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုသည်နေထိုင်မှုစည်းမျဉ်းချိုးဖောက်ခြင်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး

၎င်းကိုယ်တိုင်သာမက ကုမ္ပဏီနှင့် ခုမိအအိ ကိုပါ ပြစ်ဒဏ်များ ချမှတ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းသည်

လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး မိခင်နိုင်ငံသို့ သို့ ပြန်ရမည်ဖြစ်သည်။

4. ငလျင် နှင့် ပတ်သက်ပြီး

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ငလျင်လှုပ်ခတ်မှု များသောနိုင်ငံဟု ဆိုကြသည်။ ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ သိပါလား ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်ဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သလား။ ငလျင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ပစ္စည်းများ (မီးဘေးနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ၏ ဘဝလမ်းညွှန်စာအုပ်များနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလက်စွဲစာအုပ်များ၊ အစိုးရမှထုတ်ပြန်သော ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအချက်အလက်များ (<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index.html>) ကိုကြည့်၍အသိပညာကို နေ့စဉ် ဆည်းပူးကြပါစို့။

5. အခြားကိစ္စများ

ကုမ္ပဏီစည်းမျဉ်းများ၊ အိမ်ဆောင်စည်းမျဉ်းများနှင့် ဂျပန်ဥပဒေများကို သေချာလိုက်နာပါ။ ရာဇဝတ်ကောင်များသည် ဂျပန်လူမျိုးဖြစ်စေ နိုင်ငံခြားသားဖြစ်စေ မခွဲခြားဘဲ အပြစ်ပေးခံရသည်။ ရာဇဝတ်မှု တံဆိပ်ကို ချိတ်လိုက်သည်နှင့် ၎င်းကို တသက်တာပြန်ဖျက်မရပါ။

- ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်းကို တားမြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီ/သမဂ္ဂ စည်းမျဉ်းများအတိုင်း ခွင့်ပြုချက်ရယူပါ။(ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ)

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လူတိုင်း ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်ရန် စည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်စရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပါဝင်စားမှု ခဏတာအတွက် သင့်အသက်မဆုံးရှုံးစေရန် စည်းကမ်းများကို သေချာလိုက်နာပါ။

အလစ်သုတ်ခြင်း၊ ဆေးသုံးခြင်းနှင့် စက်ဘီးအလစ်သုတ်ခြင်းသည်

ရာဇဝတ်မှုများဖြစ်သည်။ ခွင့်မလွှတ်ပါ။

ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ သင်တန်းသားများကို ပစ်မှတ်ထားသည့် ရာဇဝတ်မှုများတွင်

နိုင်ငံခြားရာဇဝတ်အဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့် အမှုအရေအတွက် တိုးများလာပါသည်။

နိုင်ငံတစ်ခုတည်းက လာရင်တောင်အယုံမလွယ်ပါနဲ့။ အပြောချိုချိုနောက်တွင်တွင် အမှားအယွင်းများ

အမြဲရှိနေသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် နေထိုင်ခွင့်ကတ်များကို ခုမိအိနှင့် ကုမ္ပဏီအပြင် အခြားလူအားမပေးရ။ လူဝင်မှု

ကြီးကြပ်ရေးမှ တိုက်ရိုက်တင်ပြခိုင်းမည်မဟုတ်ပါ။ သင်၏နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို

ပစ်မှတ်ထားခံရနိုင်ပါသည်။ သတိထားပါ! (အထက်ပါအထိ)