

# 技能実習生の皆さんへ

暑中お見舞い申し上げます。

暑い日々が続いておりますが、技能実習生の皆さんはお元気でお過ごしでしょうか？  
外気温とエアコンのかかった部屋との温度差で体調を崩したり、暑さで食欲が無くなったりしていませんか？

毎年、お盆休み中に気が緩んで病気や怪我する人がいます。くれぐれも健康管理に気をつけて暑い夏に負けずに元気に過ごしましょう！

さてお盆休みを迎えるにあたって、注意事項をご連絡します。  
下記のことにご気を付けて下さい。

## 記

### 1.水の事故について

JITCO によると、毎年数名の技能実習生の方が、川、海、池や用水路などで溺れて亡くなっているそうです。

「水の事故」防止の基本的な注意事項

- (1) プールはマナーを守り、監視員の指示に従って下さい。
- (2) 海は海水浴場でしか泳げません。遊泳禁止の海岸は大変危険ですので絶対に海に入っては行けません。
- (3) 遊泳場所として指定されている場所以外では絶対に泳がないこと。
- (4) 河川や池は大変危険です。絶対に泳がないで下さい。
- (5) 飲酒後あるいは体調が不良の時には絶対に遊泳しないこと！
- (6) 台風など大雨によって増水した河川での遊泳や橋からの飛び込みなどは大変危険なので絶対に行わないこと。

<https://www.otit.go.jp/files/user/24-001.pdf>←こちらも併せてご確認ください。

### 2.熱中症について

熱中症となると、体温の調節がきかなくなり、めまい・けいれん・はきけ・意識障害、場合によっては死に至ります。

熱中症の予防対策としては以下が考えられます。

- (1) 睡眠不足や過労、あるいは風邪などで体力が落ちている時に暑い外を歩き回ったり運動したりしない。
- (2) 風通しの良い吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘を外出時に準備する。  
涼しい木陰やクーラーのある室内で休憩する。
- (3) 水分補給と塩分補給をこまめに行う。

万一熱中症になった場合は、冷たいタオルやうちわなどで如何に早く体温を下げるか

が重要となります。水分補給や塩分補給は意識が戻ってから行うこと、意識がない間は救急車・病院等の医療関係者に任せるのがよいでしょう。

<https://www.jitco.or.jp/ja/news/article/39769/>←こちらも併せてご確認ください。

### 3. 病気について

- 新型コロナウイルス・季節性インフルエンザ、風邪の予防
- ・外から戻った時、又食事の前には必ず石鹸で手を洗い、うがいをしましょう。
  - ・規則正しい生活をしましょう。(夜更かしをしない)
  - ・栄養のバランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 病気にかかってしまったら・・・
- ・生活指導員の方に症状を伝えましょう。
  - ・病院に行く必要がある場合も生活指導員へ相談しましょう。
- 食中毒にはくれぐれも気をつけましょう！

### 4. 交通事故について

日本の交通ルールをしっかりと守り交通事故に遭わないように気をつけましょう。  
万一事故が起こったら・・・

いつも連絡カードを在留カードとともに携帯し、不測の事態のときでも落ち着いて組合や駐在員に連絡がとれるようにしておいて下さい。  
また、自転車の交通ルールを守りましょう。ルールを守る＝自分の身を守ることです。

### 5. アルバイトについて

技能実習生は**アルバイト・内職は禁止**されています！

在留資格ですが、実習生は「技能実習1号ロ」や「技能実習2号ロ」、「技能実習3号ロ」です。

他の事業所や店舗で報酬を受け取ることは就労活動となり本人はもちろん、会社・組合も**罰則の対象**となります！また、実習外活動となり帰国の対象となります。

### 6. 地震について

日本は地震の多い国だと言われています。もし地震が起きたら、どうすればいいのか、皆さんわかりますか？自分を守る行動ができますか？

地震関連の資料

([https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou\\_topic/foreign/index.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/foreign/index.html))を見て、日頃から正しい知識を身に付けましょう！

### 7. その他

会社の規則、寮則、日本の法令は必ず守りましょう。

犯罪者は日本人、外国人を問わず罰せられます。犯罪者のレッテルは一度貼られると剥がすことはできません。

- ・無断外泊は禁止です。会社・組合のルールに沿って許可をとりましょう。  
(許可が下りない場合も有ります。指示に従いましょう)
- ・皆さんが安全に日本で生活するための規則です！一時の楽しみや興味のために人生を棒に振るような事態が起こらぬよう必ず規則を守りましょう！

## **万引き・キセル・自転車の拾い乗りは犯罪です！許されません！**

残念なことです、犯罪組織が実習生の皆さんをターゲットに犯罪に巻き込むケースが増えております。同国人でも甘い誘いには乗ってはいけません！甘い話には必ず落とし穴があります！自分で自分の身を守ってください！

**パスポートは組合・企業以外渡してはいけません！**

**入管から直接提出を求められることはありません！**

**あなたのパスポートが狙われています！気をつけて下さい！**

以 上