

致各位技能实习生

持续的炎热季节中，实习生各位，大家过得好吗？

有冷气的室内和室外的温差比较大，有没有出现身体不适或者由于比较天气炎热感到没有食欲的情况？

每年，在8月放长假时都会有由于精神松懈而受伤的人。请大家注意自己的健康状态，做好自我管理。

以下是放假时的注意事项，请大家牢记并遵守。

记

1. 关于水的事

据 JITCO 统计，每年都有数名的技能实习生在河里，海里，池里，渠道里淹死。

防止「水事故」的基本注意事项

- (1) 在游泳池一定要遵守规则，并听从管理人员的指示。
- (2) 在海边只有海滨浴场可以游泳。由于禁止游泳的海岸区域是很危险的，请一定不要擅自闯入。
- (3) 绝对不要在指定游泳场所以外的场所游泳。
- (4) 河川和水池也是相当危险的。请绝对不要擅自闯入游泳。
- (5) 饮酒后或身体不适时候请绝对不要去游泳！
- (6) 由于台风，大雨等原因造成河床涨水，在河里游泳，从桥上跳进水中都非常的危险，请绝对不要进行！

请参考此网页 <https://www.otit.go.jp/files/user/24-001.pdf>

2. 关于中暑

如果中暑的话，体温的调节将不起作用，会产生头晕・痉挛・恶心・意识障碍，严重的还会导致死亡。

中暑的预防对策

- (1) 睡眠不足，劳动过度，或者感冒等体力下降时不要在炎热的户外走动或运动。
- (2) 穿通风性好，带有吸湿性功能的衣服，外出时准备帽子，太阳伞等，并时而在阴凉的树荫下，有空调的室内休息。
- (3) 经常进行水分和盐分的补充。

如果万一中暑的话，用冷毛巾，扇子等想方设法降低体温很重要。水分和盐分的补充等意识恢复后再进行，失去意识的话就要叫救护车，让医院的医疗相关者治疗。

请参考此网页 <https://www.jitco.or.jp/ja/news/article/33995/>

3. 关于生病

新型冠状病毒·流行性感冒的预防

- 外出回来时，或者就餐前请一定用肥皂洗手，并漱口。
- 过有规律的生活。（不熬夜）
- 注意营养平衡地就餐。

如果生了病···

- 向生活指导员传达病情症状。
- 如果有必要去医院的话，请和生活指导员商量。

食物中毒事故也请注意！

4. 关于交通事故

注意遵守日本的交通规则，不要遇上交通事故。

万一发生了事故···

- 请随时随身和在留卡一起携带联络卡，如发生了不可预测的事情，能沉着冷静地和公司的人联系。
- 另外，请遵守自行车的交通规则。遵守规则就等同于保护自己。

5. 关于打工

实习生**禁止打工·干内职！**

作为在留资格，实习生是“技能实习1号口”和“技能实习2号口”和“技能实习3号口”。

在其他企业，店铺获取报酬的行为就是就劳活动，是**惩罚的对象！**作为实习之外的活动，是回国的对象。

6. 关于地震

日本被称为地震很多的国家。如果发生了地震，应该怎么办？大家知道吗？会采取保护自己的行为吗？请看有关地震的资料

(https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/foreign/index.html)，从平时就开始掌握正确的知识。

7. 其他

请一定遵守公司的规则，宿舍规则和日本的法令。

犯罪者是不分日本人，外国人一律受罚。犯罪的记录标签一旦被贴上去就不能再剥去。

- 禁止擅自外出住宿。请遵守公司·组合的规则获得外出许可。
(也可能不能获得许可。请按照指示。)

这些都是为了大家能在日本安全生活而制定的规则！不要为了一时的快乐和兴趣断送自己的一生，让我们一定遵守规则！

偷窃，逃跑和捡自行车骑都是犯罪！是绝对禁止的！

令人遗憾的是，有些犯罪团体将研修生和实习生作为目标，把研修生和实习生卷入犯罪事件当中，并且这样的案件还在逐年增加。即便同为中国人，也千万不要受甜言蜜语的蛊惑！甜言蜜语中必定包含着陷阱！请大家一定注意自身的人生安全！

不要将你的护照等相关证件交给接收组合或者企业以外的任何人！

日本入管局是不会直接要你们的护照等相关证件的！

有很多犯罪分子正在盯着你们的护照！希望你们一定要小心！

以 上