

2026 年 8 月

Agustus 2026

GTS 協同組合

Kepada para pemegang

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過ごして
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。

下記のことに気をつけて下さい。

Saat ini cuaca yang panas terus berlanjut, untuk semua pemegang apakah baik-baik saja?

Apakah Anda merasa tidak enak badan karena perbedaan suhu antara suhu luar dan ruangan
ber-AC, atau kehilangan nafsu makan karena panas?

Setiap tahun ketika libur musim panas selalu ada yang terkena kekurangan dehidrasi atau luka.
Maka dari itu harap untuk berhati-hati dan jaga selalu kondisi badan.

Menjelang libur Obon, berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan. Mohon
perhatikan hal-hal berikut:

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。

1. Tentang Kecelakaan Air

Menurut JITCO, beberapa pekerja magang meninggal setiap tahun karena tenggelam di sungai, lautan, kolam, saluran irigasi, dan lain-lain.

Tindakan pencegahan dasar untuk mencegah (kecelakaan air)

- (1) Harap menjaga sopan santun (akhlak) saat menggunakan kolam renang dan ikuti instruksi penjaga pantai.
- (2) Anda hanya dapat berenang di pantai yang diperuntukkan untuk berenang. Pantai yang dilarang untuk berenang sangat berbahaya, jadi jangan pernah masuk ke dalam air.
- (3) Jangan pernah berenang di area selain area berenang yang ditentukan.
- (4) Sungai dan kolam sangat berbahaya. Tolong jangan pernah berenang.
- (5) Jangan pernah berenang setelah minum alkohol atau saat merasa tidak enak badan!
- (6) Jangan pernah berenang di sungai yang meluap akibat topan atau hujan lebat lainnya, atau melompat dari jembatan, karena aktivitas ini sangat berbahaya.

<https://www.otit.go.jp/files/user/24-001.pdf> ←Silahkan periksa ini

2. Sengatan Panas

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。

Jika mengalami sengatan panas, tubuh tidak dapat mengatur suhu dengan baik, yang dapat menyebabkan pusing, kejang, mual, gangguan kesadaran, dan dalam beberapa kasus, dapat menyebabkan kematian.

Berikut adalah beberapa tindakan pencegahan untuk menghindari sengatan panas :

(1) Jangan berjalan-jalan di cuaca panas atau berolahraga saat kekuatan fisik Anda lemah karena kurang tidur, terlalu banyak bekerja, atau pilek.

(2) Kenakan pakaian yang menyerap keringat dan menyerap kelembapan, serta siapkan topi dan payung saat keluar. Beristirahatlah di bawah pohon yang sejuk atau di dalam ruangan yang ber-AC.

(3) Sering-seringlah mengonsumsi air dan garam.

Jika Anda mengalami sengatan panas, sangat penting untuk menurunkan suhu tubuh secepat mungkin dengan menggunakan handuk dingin atau kipas. Jangan lupa untuk melakukan rehidrasi dan menambah asupan garam setelah kesadaran Anda kembali. Jika Anda tidak sadar, sebaiknya serahkan penanganan kepada petugas medis seperti ambulans atau rumah sakit.

<https://www.jitco.or.jp/ja/news/article/39769/> ←Periksa juga ini

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！

3.Tentang Kesehatan

Pencegahan terhadap virus corona baru, flu musiman, dan pilek:

- ・Selalu cuci tangan dengan sabun dan berkumur sebelum makan dan setelah kembali dari luar.
- ・Tetap menjalani gaya hidup yang teratur (hindari begadang).
- ・Perhatikan pola makan yang seimbang dan bergizi.

Jika Anda jatuh sakit...

- ・Segera sampaikan gejala Anda kepada petugas pembimbing
 - ・Jika perlu pergi ke rumah sakit, konsultasikan dengan petugas pembimbing terlebih dahulu.
- Harap sangat berhati-hati terhadap keracunan makanan!

4.交通事故について

日本の交通ルールをしっかり守り交通事故に会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。

4.Tentang Kecelakaan lalu lintas

Patuhi benar-benar peraturan lalu lintas di Jepang dan usahakan agar tidak mengalami kecelakaan lalu lintas. Jika terjadi kecelakaan, selalu bawa kartu ijin tinggal dan kartu alamat, dan tetap tenang meskipun dalam keadaan yang tidak diinginkan, usahakan untuk menghubungi Lembaga penerima, maupun pegawai wakil perusahaan.

Selain itu, mari patuhi peraturan lalu lintas bersepeda. Patuh peraturan = Menjaga diri sendiri.

5.アルバイトについて

実習生はアルバイト・内職は禁止されています！

在留資格の1年目は「技能実習1号口」2、3年目は「技能実習2号口」です。

他の事業所や店舗で報酬を受け取る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。

5.Tentang Pekerjaan Paruh Waktu

Peserta magang dilarang melakukan kerja paruh waktu atau kerja tambahan.

Persyaratan ijin tinggal pada tahun pertama adalah [peraturan peserta magang no.1] dan tahun kedua, dan ketiga adalah [peraturan peserta magang no.2].

Apabila peserta magang tersebut melakukan pekerjaan di toko maupun tempat usaha lainnya dengan menerima upah, maka akan dikenai sanksi oleh perusahaan maupun lembaga penerima. Untuk peserta magang yang melakukan pekerjaan diluar pemagangan akan dipulangkan ke tanah air.

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)を見て、日頃から正しい知識を身に付けましょう！

6.Tentang Gempa

Jepang disebut-sebut sebagai negara yang rawan gempa. Jika gempa bumi terjadi, tahukah Anda apa yang harus dilakukan? Bisakah Anda mengambil tindakan untuk melindungi diri

Anda sendiri?

Materi terkait gempa bumi

(https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/bou_topic/foreign/index.html)

dll dan dapatkan pengetahuan yang benar setiap hari!

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。

7.その他

Patuhilah peraturan perusahaan, peraturan asrama, dan peraturan di Jepang.

Orang yang melanggar aturan, baik dia orang Jepang atau orang asing akan mendapat hukuman. Sekali saja seseorang mendapatkan cap sebagai penjahat, maka tidak akan bisa terlepas dari cap itu.

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！

**Mengutil, mengambil bagian dari sepeda, dan mencuri sepeda
adalah kejahatan! Tidak diperbolehkan!**

残念なことです、外国人の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います。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！

Hal yang sangat disayangkan adalah, kasus dimana organisasi kriminal orang asing yang menargetkan peserta magang sebagai korban kejahatan semakin meningkat. Anda tidak diperbolehkan mengikuti bujukan manis, bahkan dari orang satu bangsa sekalipun. Dalam bujukan manis itu pasti ada perangkap! Lindungi diri anda sendiri!

パスポート、在留カードは組合・企業以外の人に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、在留カードが狙われています！気をつけて

下さい！

Paspor dan Kartu ijin tinggal anda tidak boleh diserahkan kepada orang luar kecuali lembaga penerima dan perusahaan! Tidak ada petugas imigrasi yang memintanya langsung dari anda! Paspor dan Kartu ijin tinggal anda bisa dijadikan target! Berhati-hatilah!